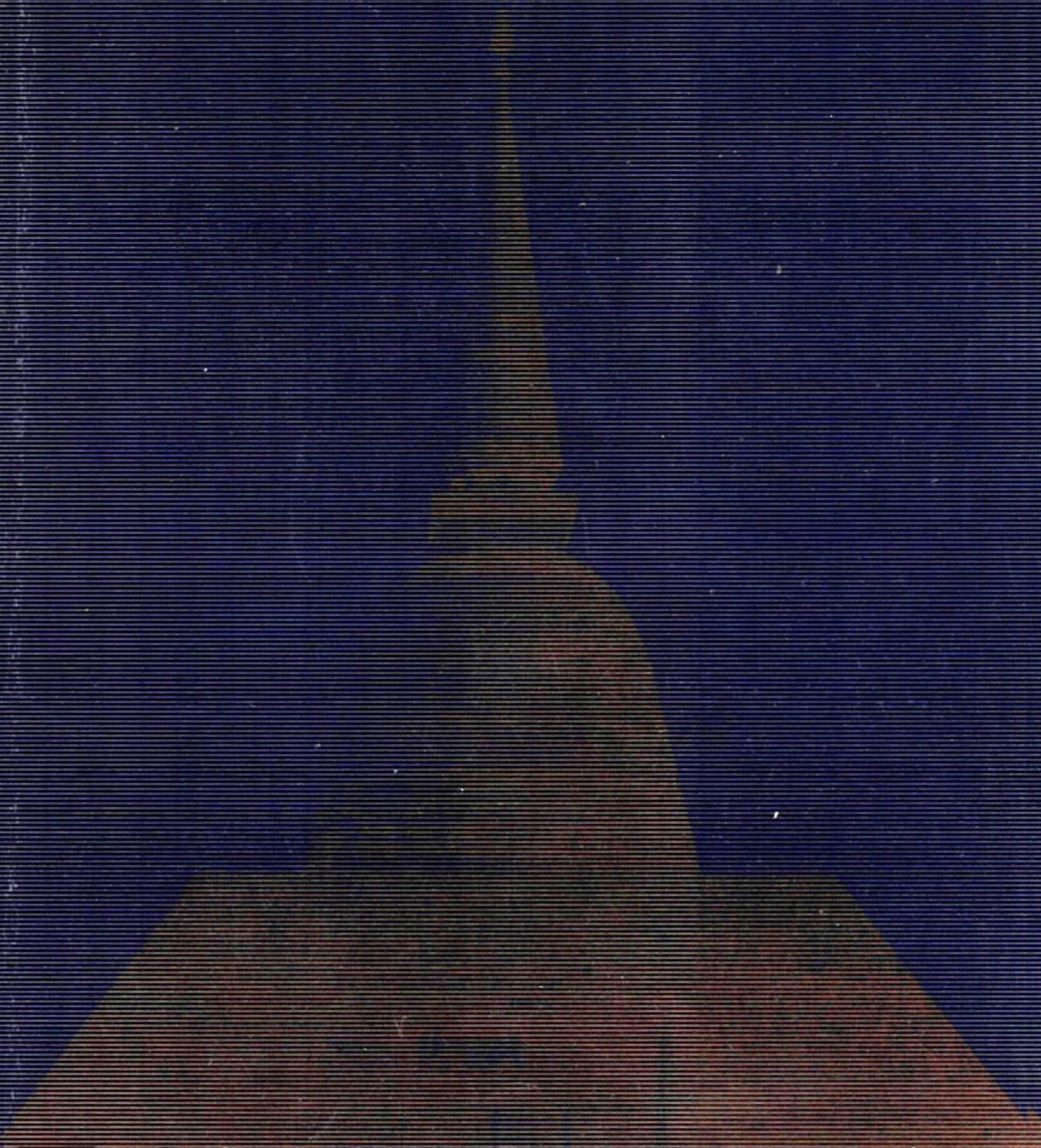
ยาใจ



สรุปวิธีการนั่งสมาธิ

พระครูญาณวิศิษฏ์ (เฟื่อง โชติโก)

ให้ดูธาตุ การดูธาตุเมื่อรู้จักธาตุทั้ง ๖ ให้ประสานธาตุทั้ง ๖ นี้ ให้รวมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน แล้วพยายามเพ่งให้มีพลังให้เหนียวแน่น จะเกิดพลังรวมขึ้นจนจิตอิ่ม กายอิ่ม เมื่อธาตุสามัคคีแล้วจะมีความอิ่ม ความเต็มของธาตุ เมื่ออิ่มแล้วเขาจะวางตัวของเขาเองเป็นหนึ่ง ธาตุก็เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง แล้วให้กลับเข้ามาดูจิต นึกอยู่ที่จิตนั้น เรียกจิต เพ่งจิต จนเกิดความรู้ขึ้นแล้วปล่อยทั้งความรู้ และทั้งความเห็นพร้อมกัน ไม่ให้มีอะไรเหลือแม้แต่ตัวปัจจุบันที่รู้อยู่ก็ให้ปล่อยวางเท่านั้น ก็จะเกิดปัญญาญาณขึ้นมาเอง เรื่องวิธีการนั่งสมาธิก็จบ

จากจดหมายถึงลูกศิษย์

ที่ฮ่องกง

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๑

ธรรมเป็นโอสถ
แก้ทุกข์ทางใจ

คติธรรมของท่านพ่อเฟื่อง โชติโก

ที่ระลึกโครงการผ้าป่าช่วยชาติ

โดย

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ณ วัดธรรมสถิต

อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

วันที่ ๒๗-๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๕

คำนำ

ด้วยทางคณะศิษย์ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก แห่งวัดธรรมสถิต จ.ระยอง ได้จัดพิมพ์ **"หนังสือยาใจ"** แจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการ แก่สาธุชนท่านผู้มีจิตศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา เพื่อบังเกิดความซาบซึ้งประทับใจในธรรมะอันเรียบง่ายถ่ายทอดจากจิตไปสู่จิต ของท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายยังบังเกิดความสว่างไสว สะอาด สงบขึ้นในจิตในใจจึงได้มีศรัทธาพิมพ์หนังสือยาใจ ๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อเป็นธรรมบรรณาการท่านผู้ใฝ่ใจทั้งหลายให้เจริญก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนก้าวพ้นจากความทุกข์และสิ้นทุกข์ด้วยกันทุกคนทุกท่านตลอดไป

ศิษย์ท่านพ่อ

๒๗ ธ.ค. ๔๕

สรุปวิธีการนั่งสมาธิ

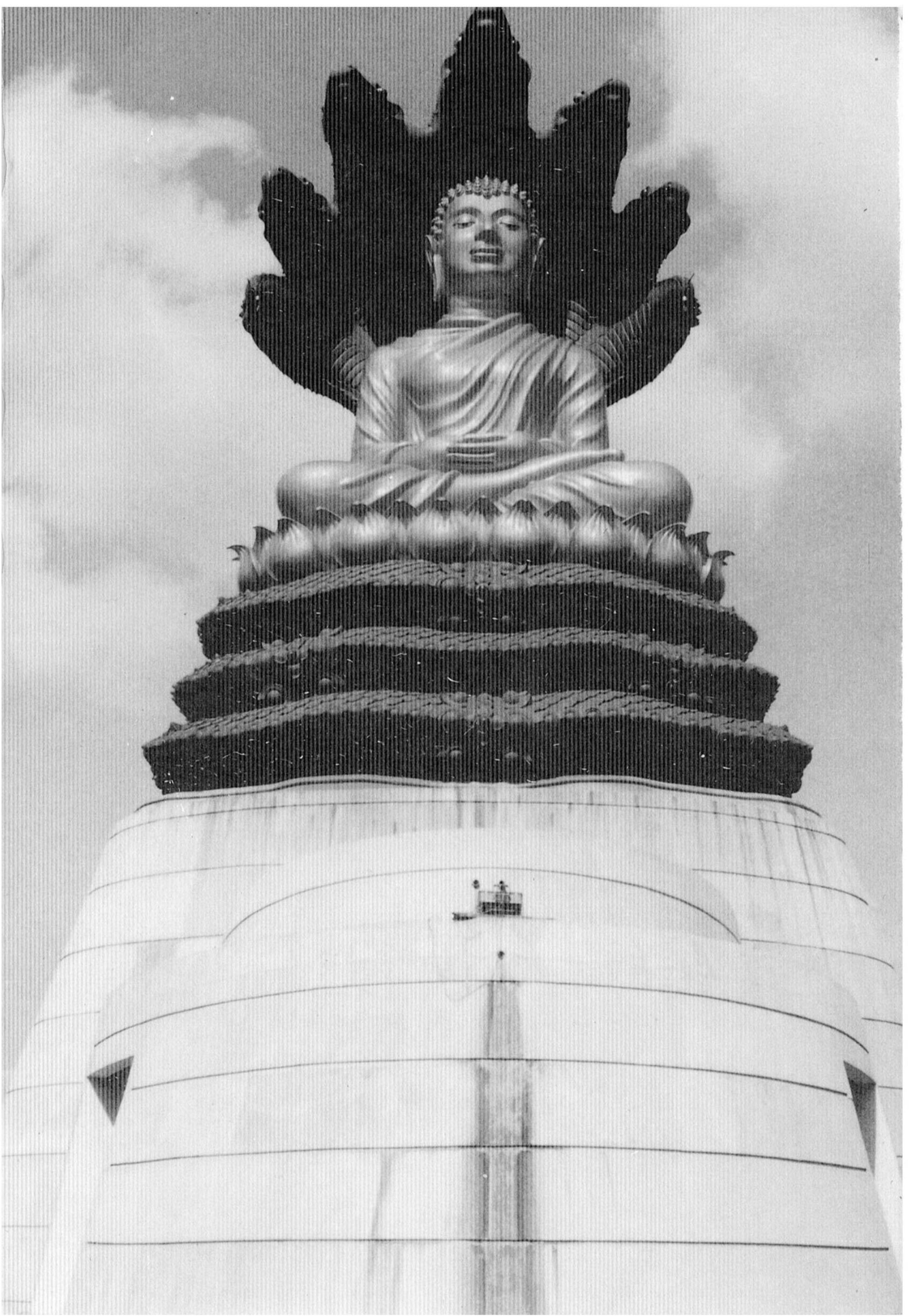
พระครูญาณวิศิษฏ์ (เฟื่อง โชติโก)

ให้ดูธาตุ การดูธาตุเมื่อรู้จักธาตุทั้ง ๖ ให้ประสานธาตุทั้ง ๖ นี้ ให้รวมเข้ามาเป็นอันเดียวกัน แล้วพยายามเพ่งให้มีพลัง ให้เหนียวแน่น จะเกิดพลังรวมขึ้นจนจิตอิ่ม กายอิ่ม เมื่อธาตุสามัคคีแล้วจะมีความอิ่ม ความเต็มของธาตุ เมื่ออิ่มแล้วเขาจะวางตัวของเขาเองเป็นหนึ่ง ธาตุก็เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง แล้วให้กลับเข้ามาดูจิต นึกอยู่ที่จิตนั้น เรียกจิต เพ่งจิต จนเกิดความรู้ขึ้น แล้วปล่อยทั้งความรู้ และทั้งความเห็นพร้อมกัน ไม่ให้มีอะไรเหลือ แม้แต่ตัวปัจจุบันที่รู้อยู่ก็ให้ปล่อยวางเท่านั้น ก็จะเกิดปัญญาญานขึ้นมาเอง เรื่องวิธีการนั่งสมาธิก็จบ

จากจดหมายถึงลูกศิษย์

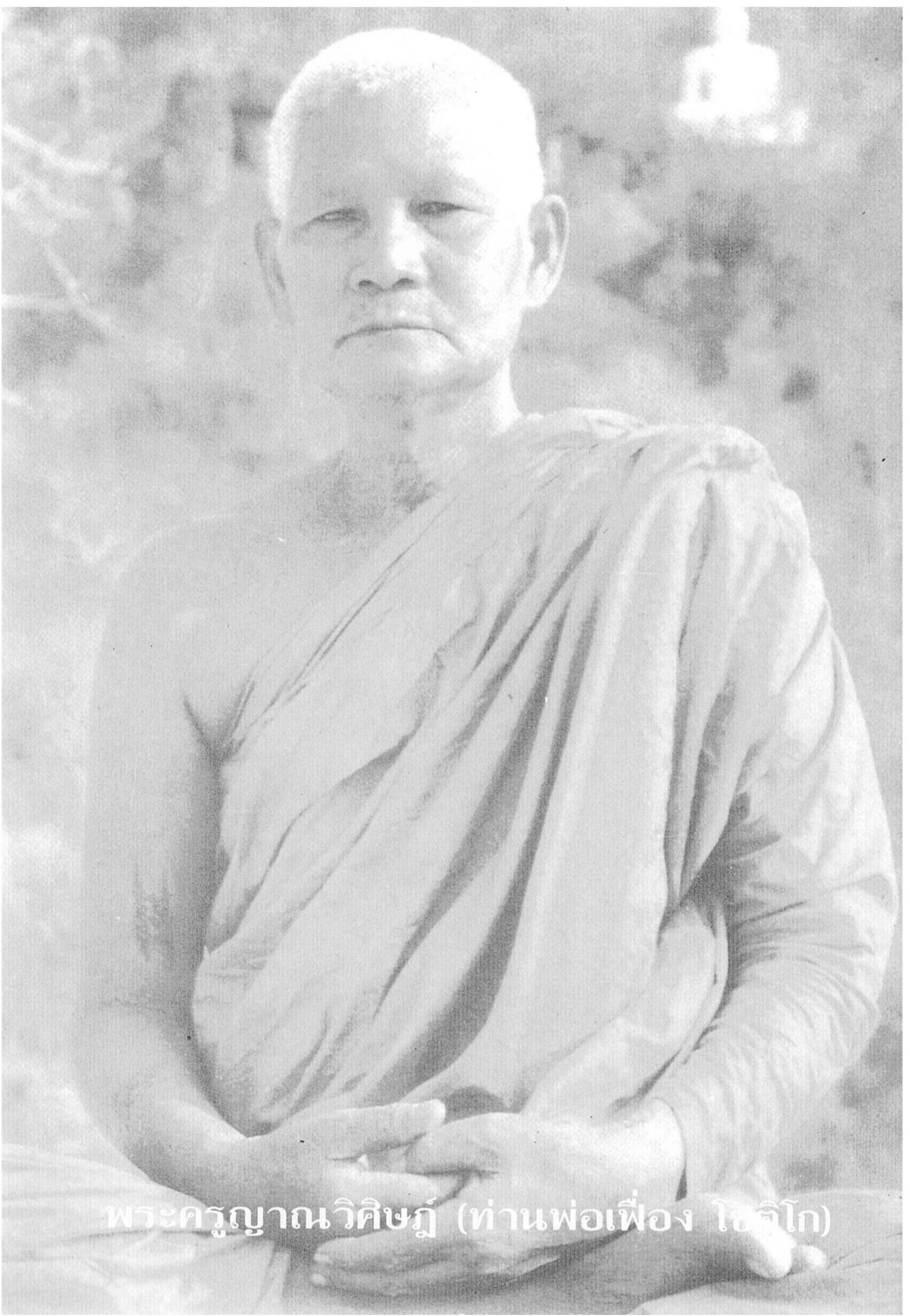
ที่ฮ่องกง

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๒๑





หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต



พระครูญาณวิศิษฏ์ (ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก)

พระครูญาณวิศิษฏ์
(ท่านพ่อเฟื่อง โชติโก)



เกิด วันอังคาร เดือน ๖ แรม ๖ ค่ำ ปีเถาะ ๔ พฤษภาคม ๒๔๕๘ ที่บ้านน้ำอู่ ต.เกวียนหัก อ.ขลุง จ.จันทบุรี

พ.ศ. ๒๔๗๘ บวชเมื่ออายุ ๒๐ ปี ที่วัดโบสถ์ บางกะจะ

พ.ศ. ๒๔๘๐ พบท่านพ่อลี ธมฺมธโร ติดตามเดินธุดงค์จากป่าช้าคลองกุ้ง ไปทางเขาวงกต ต่อเข้าเขตปากน้ำประแสร์ ระยอง

พ.ศ. ๒๔๘๐ ญัตติเข้าคณะธรรมยุต ธุดงค์ตามแนวป่าเขตจันทบุรี ตราด ปราจีนบุรี

พ.ศ. ๒๔๘๑ ท่านพ่อกับท่านอาจารย์เจี๊ยะ ลาท่านพ่อลีขึ้นไปเชียงใหม่ กราบนมัสการพระอาจารย์มั่น ที่ อ.พร้าว ๑ พรรษา แล้วออกธุดงค์

พรรษาที่ ๕ อยู่เชียงใหม่ ติดตามท่านอาจารย์พรหมธุดงค์ ไปถ้ำเชียงดาวกับท่านอาจารย์สิมอยู่กับ ท่านอาจารย์ออนสา และไปองค์เดียวที่หมู่บ้านชาวเขาเผ่ามูเซอดำ

พรรษาที่ ๘ ท่านพ่อลีจดหมายเรียกตัวกลับวัดป่าคลองกุ้ง

พ.ศ. ๒๔๙๓ ท่านพ่อลีเดินทางไปจำพรรษาที่ประเทศอินเดีย ให้ท่านพ่อเฟื่องรักษาการแทน และ อบรมพระ เณร สอนกรรมฐานที่วัดป่าคลองกุ้ง ท่านพ่อลี กลับมาสอนภาวนาตามแนวอานาปานสติ แทนพุทโธ

ท่านพ่อเฟื่องปฏิบัติและสอนตามแนวอานาปานสติตลอดมา

๕ ธ.ค. ๒๕๐๐ ท่านพ่อลีได้รับแต่งตั้งเป็นพระราชาคณะ พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย ท่านพ่อเฟื่องเป็นพระครูปลัดฐานานุกรมของท่านพ่อลี

๒๖ เม.ย. ๒๕๐๔ ท่านพ่อลีมรณภาพ สมเด็จพระมหาวีรวงค์ วัดมกุฏกษัตริยาราม รักษาการแทน

พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านพ่อได้รับแต่งตั้งเป็นพระครูสัญญาบัตร (พระครูญาณวิศิษฏ) ในฐานานุกรมของสมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) และจำพรรษาที่ วัดมกุฏกษัตริยาราม

สอนกรรมฐานให้สมเด็จฯ และพระเณรในวัด

พ.ศ. ๒๕๑๒ แม่ชี คุณนายสมบูรณ์ เรืองฤทธิ์ และ ร.ท.ทับ รอดอนันต ติดต่อกับ สมเด็จฯ ขอถวายที่ตั้งวัดใน ต.กระเฉท อ.เมือง จ.ระยอง สมเด็จฯ ตั้งชื่อวัดธรรมสถิต

พ.ศ. ๒๕๑๓ ท่านพ่อมาจำพรรษาที่วัดธรรมสถิตเป็นปีแรก

พ.ศ. ๒๕๑๔ ยอมรับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดธรรมสถิต

พ.ศ. ๒๕๑๘ พระเทพโมลี (พระธรรมธัชมุนี) เจ้าอาวาส
วัดมกุฏกษัตริยาราม นิมนต์ท่านพ่อ
ให้จำพรรษาที่วัดมกุฏฯ เพื่ออบรมกรรมฐาน
ให้พระนวกะท่านพ่อทำหน้าที่ตลอดชีวิต
โดยจำพรรษาที่วัดธรรมสถิต แล้วสัตตหะ
ไป-มา ระหว่างวัดธรรมสถิต และวัดมกุฏฯ

พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้เลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูชั้นเอกที่
พระครูญาณวิศิษฏ์

๑๑ ปีสุดท้าย แบ่งเป็น ๔ ภาค :

๑. อบรมกรรมฐาน ๒.ก่อสร้าง
๓. เดินทางต่างประเทศ ๔. อาพาธ

ก่อสร้างในวัดธรรมสถิต (๒๕๑๙-๒๕๒๙)

สร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต
พิธีวางศิลาฤกษ์ เดือนพฤษภาคม ๒๕๒๒
คืนวันมาฆบูชา ยอดเจดีย์เสร็จ พ.ศ. ๒๕๒๕
พิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
สร้างเจดีย์เสร็จมีเงินเหลือเท่าเดิม
ต่อมาสร้างพระพุทธรูปปางนาคปรก
หน้าตักกว้าง ๖ เมตร พญานาคกว้าง
๘ เมตร ใต้ฐานพระทำเป็นพระอุโบสถ

๔ พ.ค. ๒๕๒๔ พิธีวางศิลาฤกษ์

พรรษา ๒๕๒๕ เริ่มก่อสร้าง

๑-๙ ส.ค. ๒๕๒๘ ประกอบพิธีพุทธาภิเษก ๙ วัน ๙ คืน

วันลอยกระทง ประกอบพิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

๔ พ.ค. ๒๕๒๙ พิธีเบิกพระเนตร

เดินทางต่างประเทศ

๒ มิ.ย. ๒๒-๑๐ มิ.ย. ๒๒ ฮ่องกง

๓ มิ.ย. ๒๔-๑๒ มิ.ย. ๒๔ ฮ่องกง

๒ พ.ย. ๒๔-๑๗ มิ.ย. ๒๔ พาลูกศิษย์ไปอินเดีย

๒๗ มี.ค.-๓ เม.ย. ๒๖ พาลูกศิษย์ไปประเทศศรีลังกา พร้อมหลวงปู่วัย จตุตาลโย

๙ พ.ค.-๒๖ พ.ค. ๒๖ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๓ และเดินทางต่อไปประเทศจีน

๕ มิ.ย.-๙ ก.ค. ๒๖ ไปสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น อังกฤษ อินเดีย

๗ พ.ค.-๑๕ พ.ค. ๒๗ พาลูกศิษย์ไปอินเดีย

๑๙ มี.ค.-๙ เม.ย. ๒๙ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๔ และไปจีน

๘ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ไปฮ่องกง ครั้งที่ ๕

๑๔ พฤษภาคม ๒๕๒๙ หัวใจวาย (Coronary Thrombosis) ที่ห้องพักสำนักกรรมฐานรังสี ที่เมืองฮ่องกง

สิริชนมายุได้ ๗๑ ปี ๑๐ วัน พรรษา ๔๙

สารบัญ

ภาษาใจ
เรื่องปาก

ตามปกติท่านพ่อเป็นผู้ที่ประหยัดคำพูด คือ พูดตามเหตุ ถ้ามีเหตุที่จะต้องพูด หรืออธิบายยาว ท่านก็พูดยาวหน่อย ถ้าไม่มีเหตุอย่างนั้น ท่านก็พูดน้อยหรือไม่พูด เอาเสียเลย ท่านบอกว่า ท่านถือตามคติท่านพ่อลีว่า *"ถ้าจะสอนธรรมะให้เขาฟัง แต่เขาไม่ตั้งใจฟัง หรือ ไม่พร้อมที่จะรับธรรมะที่พูดไปนั้น ถึงจะดีวิเศษวิโสแค่ไหนก็ ยังนับว่าเป็นคำเพ้อเจ้ออยู่ เพราะไม่ได้ประโยชน์อะไร"ฯ*

● *"ก่อนที่จะพูดอะไร ให้ถามตัวเองว่าที่จะพูดนี้จำเป็นหรือเปล่า ถ้าไม่จำเป็นก็อย่าพูด นี่เป็นขั้นแรกในการอบรมใจ เพราะถ้าเราควบคุมปากตัวเองไม่ได้ เราจะควบคุมใจได้อย่างไร"ฯ*

● เมตตาธรรมของท่านพ่อเป็นสิ่งที่ประจักษ์ใจแก่ลูกศิษย์ทุกคน ถ้าใครมีความทุกข์ ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนชาติชั้นวรรณะใดก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะปรับทุกข์ให้ แล้วปลุกใจที่จะต่อสู้กับเหตุการณ์ต่อไป แต่เมตตาของท่านพ่อนั้น มีทั้งเมตตาเย็นและเมตตาร้อน คือบางครั้งต้องมีดุบ้างเป็นธรรมดา เพื่อให้ลูกศิษย์ที่ทำผิดได้แก้ตัวเอง เป็นคนดีขึ้น การดุด่าของท่านนั้นท่านไม่เคยใช้เสียงดัง น้ำเสียงเผ็ดร้อนหรือคำหยาบคายแต่ประการใด ท่านก็พูดเรียบๆ ธรรมดา แต่ความหมายของท่านเจ็บแสบ เข้าไปถึงหัวใจไม่รู้ลืม

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งปรารภกับท่าน *"ท่านพ่อ ทำไมคำพูดของท่านพ่อ บางครั้งเจ็บถึงหัวใจเลย"* ท่านก็ตอบว่า *"ดีแล้วจะได้จำ ถ้าไม่ว่าถึงใจผู้ฟังมันก็ไม่ถึงใจผู้ว่าเหมือนกัน"*ฯ

● การที่ท่านพ่อจะติลูกศิษย์นั้น ท่านก็ดูความตั้งใจของลูกศิษย์เป็นเกณฑ์ ถ้าศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติ ท่านจึงจะติ ยิ่งตั้งใจ ท่านก็ยิ่งติใหญ่ เพราะท่านคงถือว่า คนประเภทนี้จะได้ใช้คำติของท่านให้เกิดประโยชน์

ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ฆราวาสคนหนึ่งที่ไม่เข้าใจหลักนี้ไปช่วยพยาบาลท่านพ่อ ในระหว่างที่ท่านป่วยอยู่ที่กรุงเทพฯ ถึงแม้ว่าเขาจะพยายามปฏิบัติท่านให้ดีที่สุด ก็ไม่วายที่จะถูกติอยู่เรื่อย จนกระทั่งเขาคิดที่จะหนีท่านเลย พอดีมีฆราวาสอีกคนหนึ่ง เข้ามาเยี่ยมไข้ ท่านพ่อจึงพูดกับคนที่มาเยี่ยม *"การติของครูบาอาจารย์นั้นมีอยู่สองอย่าง คือติเพื่อให้ไปกับติเพื่อให้อยู่"*

พอคนแรกได้ยินอย่างนี้ ก็เข้าใจทันที แล้วก็ยินดีที่จะอยู่ปฏิบัติท่านต่อไปฯ

● นิทานเรื่องหนึ่งที่ท่านพ่อชอบเล่าให้ฟังเป็นคติเตือนใจ คือเรื่อง *"หงส์หามเต่า"*

ครั้งหนึ่งมีหงส์สองตัวชอบแวะกินน้ำที่สระแห่งหนึ่งเป็นประจำ ในระหว่างนั้นได้รู้จักกับเต่าตัวหนึ่งที่อยู่ในสระ คุยกันไปคุยกันมาเกิดความคุ้นเคยกันเข้า แล้วต่างฝ่าย ก็ต่างเล่าถึงเรื่องต่างๆ ที่ได้ผ่านมาในชีวิต พอเต่าฟังพวกหงส์เล่าถึงสิ่งต่างๆ

ที่เคยเห็นในระหว่างบินอยู่บนท้องฟ้า ก็รู้สึกเสียดายที่ตนเองบินไม่ได้ ไม่มีโอกาสวาสนาที่จะเห็นโลก อย่างเขาบ้าง แต่หงส์ก็ปลอบใจเต่าว่า *“ไม่เป็นไร เดี๋ยวพวกเราจะหาวิธีพาเธอขึ้นบนท้องฟ้าให้ได้ ง่ายนิดเดียว”* เขาก็เลยหาไม้ ท่อนหนึ่งมา หงส์สองตัวใช้ปากคาบปลายไม้ไว้คนละข้าง แล้วให้เต่าใช้ปากเกาะไว้ตรงกลาง หงส์สองตัวจึงบินขึ้นฟ้าพาเต่าไปเที่ยวด้วย ฝ่ายเต่าได้เห็นอะไรหลายๆ อย่างที่ไม่เคยในชีวิตก็รู้สึกตื่นเต้น ดีใจมาก

พอดีมีเด็กกลุ่มหนึ่งเห็นหงส์พาเต่าเที่ยวบนฟ้าจึงร้องตะโกน *“ดูซิ หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า หงส์หามเต่า”* ฝ่ายเต่าก็เกิดเขินขึ้นมา จึงกะว่าจะตะโกนกลับไปว่า *“ไม่ใช่ เต่าหามหงส์”* เพื่อแก้เขิน แต่พอจะอ้าปากพูด ก็ตกกระดองแตกตาย

ท่านพ่อก็สรุปความว่า *“เดินดินระวังเท้า เข้าที่สูงระวังปาก”*ฯ

● เย็นวันหนึ่งมีลูกศิษย์สาวๆ ๓-๔ คน ที่เป็นเพื่อนกันได้มาเจอกันพอดี ที่ตึกเกษมฯ ฉะนั้นแทนที่จะนั่งภาวนากับท่านพ่อ เขาก็หามุมไปตั้งวงคุยกันเรื่องนั้นเรื่องนี้ตามประสาสาวๆ ที่ทำงานในกรุงเทพฯ คุยกันเพลินไปจนไม่สังเกตว่า ท่านพ่อเดินผ่าน ท่านจึงจุดไม้ขีดไฟ ก้านหนึ่งโยนลงไปในกลางวง ทำให้วงแตกทันที คนหนึ่งก็ร้อง **“ว้าย ทำไมท่านพ่อทำอย่างนั้น หนูเกือบโดน”** ท่านพ่อก็ยิ้มน้อยๆ แล้วบอกว่า *“เผามันซะบ้าง ไอ้ฝอยที่มันกองอยู่ตรงนั้น เผามันซะบ้าง”*ฯ

● *“หูเราก็มี ๒ หู ปากก็มีปากเดียว แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก ต้องพูดให้น้อย”*ฯ

● ศิษย์ที่เป็นคนช่างพูดเคยถูกท่านพ่อเตือนว่า *"อย่าให้ลมออกมากนะ ลมออกมากได้อะไรขึ้นมา มีแต่เรื่อง ให้กำหนดลมเข้าจะดีกว่า"*ฯ

● *"เรามีอะไรเกิดขึ้นในระหว่างภาวนา เราไม่ต้องไปเล่าให้ใครฟังนอกจาก อาจารย์ของเรา เรามีอะไรจะไปอวดเขาทำไม เป็นกิเลสไม่ใช่หรือ"*ฯ

● *"คนชอบขายความดีของตัวเอง ที่จริงขายความโง่ของตัวเองมากกว่า"*ฯ

● *"ของดีจริงไม่ต้องโฆษณา"*ฯ

● *"ให้มีคมในฝัก ให้ถึงเวลาที่จะต้องใช้จริงๆ จึงค่อยชักออกมาจะได้ ไม่เสียคม"*ฯ

● ท่านพ่อได้ยินศิษย์สองคนนั่งคุยกัน คนหนึ่งถามปัญหา อีกคนหนึ่งตอบโดย เริ่มต้นว่า *"เข้าใจว่า คงจะ..."* แต่ท่านพ่อก็ตัดบททันที *"ถ้าไม่รู้ก็ตอบว่าไม่รู้ก็หมดเรื่อง เขาขอความรู้ เราก็ให้ความเดามันจะถูกที่ไหน"*ฯ

● ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งรู้ตัวว่า เป็นผู้ที่พูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย จึงถามท่านพ่อว่า ข้อนี้จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติใจไหม ท่านตอบว่า *"อย่าไปข้องใจกับกิริยาภายนอก ให้ภายในใจของเราดีเป็นสำคัญ"*ฯ

ภาษาใจ
เรื่องท้อง

*"ลิ้นคนเรามันยาวนะ อยู่เฉยๆ มันก็แลบไปถึงโน่น ทะเล อยากกินของทะเล เดี๋ยวก็แลบไปถึงเมืองนอก อยากกินของจากเมืองนอก ต้องฝึกให้มันหดเข้าซิ"*ฯ

● *"เวลากินข้าวให้ใจอยู่กับลม แล้วพิจารณาดูว่า เรากินเพื่ออะไร ถ้าเรามัวแต่กินเพื่อเอร็ดอร่อย อาหารที่กินเข้าไปนั้นให้โทษกับเราได้"*ฯ

● เมื่อท่านพ่อกลับจากอเมริกาใหม่ๆ มีศิษย์คนหนึ่งถามท่านว่า ได้มีโอกาสฉันพิซซ่าที่นั่นบ้างหรือเปล่า ท่านก็รับว่าได้ฉันและหอมอร่อยด้วย ที่ท่านตอบอย่างนี้ ทำให้ลูกศิษย์ที่ไปอเมริกาด้วยกันเกิดแปลกใจ จึงพูดกับท่านว่า *"เห็นท่านพ่อฉันแค่สองคำ นึกว่าท่านคงไม่ชอบ"* ท่านพอก็ตอบว่า *"กินคำสองคำก็อิ่มแล้ว จะให้กินเพื่ออะไรอีก"*ฯ

● บางครั้งมีโยมบางคนที่ตั้งใจดีแต่ขาดการพิจารณาเข้ามาหาท่านพ่อแล้ว ถามในสิ่งที่ไม่ควรถาม ท่านพ่อจะหาคำตอบที่จะให้เขาสำนึกตัวบ้าง เช่น ครั้งหนึ่งมีโยมคนหนึ่งนึกอยากจะทำอาหารถวายท่านพ่อ จึงถามท่านว่า *"ท่านพ่อคะท่านพ่อชอบฉันอะไร"* ท่านก็ตอบว่า *"ชอบฉันของที่มีอยู่"*ฯ

● คืนวันหนึ่ง มีศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งรถจากกรุงเทพฯ ไปวัดธรรมสถิต พอดีมีคนอื่นฝากส้มหนึ่งเข่งไปถวายวัดด้วย ในระหว่างทางมีศิษย์หัวใสคนหนึ่งนึกอยากกินส้ม จึงชวนเพื่อน

ให้กินด้วย โดยอ้างว่า *"เราเป็นลูกท่านพ่อ ท่านคงอยากให้เรากิน ถ้าคนไหนไม่กินก็ไม่ใช่ลูกท่านพ่อ"* บางคนในรถกำลังถือศีล ๘ จึงรอดไป นอกจากนั้นทุกคนช่วยกันกินมากบ้างน้อยบ้าง ทั้งๆ ที่บางคนกินแล้วรู้สึกไม่สบายใจ พอถึงวัดก็เล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็เลยว่าอย่างเสียหายว่า คนไหนกินของวัดโดยไม่ได้ถวายพระก่อนก็จะต้องเกิดเป็นเปรต ศิษย์คนหนึ่งเกิดตกใจมาก จึงรีบแก้ตัวว่า *"ก็หนูกิน แค่กลีบเดียวท่านพ่อ"* ท่านก็ตอบว่า *"ไหนๆ จะตกเป็นเปรต น่าจะกินมากๆ จะได้อิ่ม"*ฯ

● ในระหว่างพรรษา พ.ศ. ๒๕๒๐ มีสามีภรรยาคู่หนึ่งมาฝึกภาวนากับท่านพ่อที่วัดเป็นประจำแทบทุกวัน มีแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือเวลาใจมีอาการอะไร เกิดขึ้นก็มักจะคล้ายๆ กันพร้อมๆ กันทั้งคู่ ครั้งหนึ่งทั้งสองคนเกิดอาการกินข้าวไม่ลงเพราะเห็นแต่ความปฏิกูลในอาหาร เป็นมา ๓-๔ วัน จึงสงสัยตัวเองว่า ได้ปฏิบัติธรรมถึงขั้นไหนแล้ว พอดีมีโอกาสมาหาท่านพ่อที่วัดแล้วเล่าความสงสัยให้ท่านฟัง ท่านก็เลยให้นั่งภาวนาแล้วบอกว่า *"ให้พิจารณาอาหารดูซิ ว่าเป็นอะไร ก็เป็นแค่ธาตุใช่ไหม แล้วตัวเราเองคืออะไร ก็เป็นธาตุเหมือนกัน ธาตุก็ต้องอาศัยธาตุบำรุง จึงจะอยู่ได้ แล้วจะมาถืออะไรนักหนา ว่าเขาสกปรกปฏิกูล ตัวเราเองก็สกปรกปฏิกูล เหมือนกันที่พระพุทธเจ้าสอนให้เห็นความปฏิกูลในอาหาร ก็เพื่อกำจัดความลุ่มหลงไม่ใช่สอนเพื่อกินข้าวไม่ได้"*

ปัญหาที่ว่ากินข้าวไม่ลงนั้น เลยหายไปฯ

บุญ

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ครั้งแรกที่ไปพบท่าน ท่านก็ถามว่า *"เคยทำบุญที่ไหนบ้าง"* เขาก็ตอบว่า เคยไปช่วยสร้างพระพุทธรูปที่วัดนั้น ช่วยสร้างเมรุ ที่วัดนี้ ฯลฯ ท่านก็เลยถามอีกว่า *"ทำไมไม่ทำที่ใจล่ะ"*ฯ

● *"สร้างพระไว้ในใจของเรา ได้บุญยิ่งกว่าสร้างพระข้างนอก"*ฯ

● ครั้งหนึ่งท่านพ่อใช้ลูกศิษย์คนหนึ่งถางหญ้าที่วัด คนนั้นก็ทำไปโดยไม่เต็มใจ คิดแต่ในใจว่า *"กรรมอะไรนี่ ที่ต้องทำงานอย่างนี้"* พอเขาทำเสร็จ ท่านพ่อก็บอกว่า *"โยมได้บุญหรอก แต่ได้ไม่เต็มที่"*

"โฮท่านพ่อ ทำถึงขนาดนี้ยังไม่ได้หรือ"

*"โยมจะให้ได้เต็มที่ บุญก็ต้องถึงใจ"*ฯ

● เรื่องหญ้ายังมีอีก วันหนึ่งท่านพ่อชี้หญ้าที่ขึ้นรกบริเวณกุฏิท่านให้โยม คนหนึ่งดู แล้วถามเขาว่า *"หญ้าปากคอกโยมไม่เอาหรือ"*

"เป็นยังไงท่านพ่อ หญ้าปากคอก"

*"ก็บุญที่อยู่ใกล้ตัว ที่คนอื่นเขามองข้ามไป นั่นเรียกว่าหญ้าปากคอก"*ฯ

● อีกครั้งหนึ่งท่านพ่อพาลูกศิษย์จากกรุงเทพฯ ขึ้นไปทำความสะอาดบริเวณพระเจดีย์ พอดีเจอเศษขยะที่ใครไม่ทราบ

ทิ้งไว้บนนั้น ลูกศิษย์คนหนึ่งจึงบ่นว่า *"แหม ไม่น่าจะมีใครขาดความเคารพถึงขนาดนี้"* แต่ท่านพ่อบอกว่า *"อย่าไปว่าเขานะ ถ้าเขาไม่ได้ทิ้งของไว้ พวกเราจะไม่มีโอกาสเอาบุญ"ฯ*

● วันหนึ่งมีโยมนำอาหารถวายท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แต่พอดีวันนั้นท่านได้รับนิมนต์ไปฉันข้างนอก เขาก็รอจนหมดเวลาเห็นท่านไม่มา จึงเอาอาหารนั้นไปกินเสียเอง พอท่านพ่อกลับมาถึงวัด เขาก็บ่นเสียดายว่า *"แหม ลูกตั้งใจเอาอาหารมาถวายท่านพ่อ แต่ท่านพ่อไม่อยู่"*

"แล้วเอาอาหารนั้นไปทำอะไร"

"ก็รอจนหมดเวลา เลยกินเอง"

"แล้วจะเอาอะไรอีก บุญก็ได้ ไส้ก็อิ่ม"ฯ

● ในระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๒ มีคนกลุ่มหนึ่งมาหาท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ บ่อยๆ พอเห็นคนอื่นทำบุญกับท่านพ่อหรือเล่าเหตุการณ์ที่ปรากฏในสมาธิ เขาจะต้องยกมือไหว้แล้วว่า *"สาธุ อนุโมทนา"* เป็นเสียงดังๆ พร้อมๆ กันทุกครั้งไป ท่านพ่อจึงตั้งฉายากลุ่มนี้ว่า *"พวกหุ้นลม"ฯ*

● *"ทำดีให้มันถูกตัวดี อย่าให้มันดีแต่กิริยา"ฯ*

● วันหนึ่ง หลังจากชื่อของท่านพ่อปรากฏอยู่ในวารสารฉบับหนึ่ง มีผู้ชายสามคนลางานแล้วขับรถจากกรุงเทพฯ มาระยอง เพื่อกราบนมัสการท่านพ่อที่วัด พอกราบเสร็จเขาก็สนทนาสักพักหนึ่งแล้วถามท่านว่า *"พระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่เราพอจะกราบขอบารมีท่าน คงยังมีอยู่ในประเทศไทยเราใช่ไหมครับ*

หลวงพ่อ”

“มีหรอก” ท่านพ่อตอบ *“แต่ถ้าเราเที่ยวไปขอบารมีจากท่านบ่อยๆ โดยไม่ได้สร้างของเราเอง ท่านเห็นว่าเราเป็นขี้ขอ ท่านคงจะขี้เกียจให้”*ฯ

● ครั้งหนึ่งมีโยมที่ปากน้ำสมุทรปราการบอกผ่านลูกศิษย์ของท่านพ่อว่า อยากจะถวายปัจจัยหลายหมื่นบาทเพื่อช่วยสร้างพระใหญ่ที่วัดธรรมสถิต แต่จะขอให้ท่านพ่อไปรับที่บ้านเขา พอลูกศิษย์ถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธทันที โดยพูดกับลูกศิษย์ว่า *“คนเราต้องไปหาบุญ ไม่ใช่ว่าจะให้บุญมาหาเรา”*ฯ

● อีกครั้งหนึ่ง มีโยมโทรศัพท์ผ่านสำนักงานวัดมกุฏฯ ว่าเขาจะทำบุญที่บ้าน แล้วอยากจะนิมนต์ท่านพ่อไปฉันในงานนั้นด้วย เพราะได้ข่าวว่าท่านเป็นพระสุปฏิปันโน พอพระจากสำนักงานเล่าถวายท่านพ่อ ท่านก็ปฏิเสธที่จะไป แล้วต่อท้ายว่า *“ข้าวของเขาจะวิเศษถึงขนาดนั้นหรือ ต้องเป็นพระอริยเจ้าจึงจะให้กิน”*ฯ

● มีคนมาปรารภกับท่านพ่อว่า อยากจะทำบุญวันเกิด ท่านก็บอกว่า *“ทำไมต้องทำวันเกิด ทำวันอื่นไม่เป็นบุญหรือ คิดอยากจะทำบุญเมื่อไร ก็ให้รีบทำวันนั้น อย่าไปรอวันเกิด กว่าจะถึงวันเกิด เราอาจจะถึงวันตายก่อนก็ได้”*ฯ

● อีกคนหนึ่งบอกกับท่านพ่อว่า จะทำบุญฉลองวันเกิด ท่านก็ตอบว่า *“ฉลองมันทำไม วันเกิดก็คือวันตายนั่นแหละ”*ฯ

● *“มัวแต่นึกถึงวันเกิด ให้นึกถึงวันตายเสียบ้าง”*ฯ

● *"คนเราทุกคนก็อยู่ในบัญชีตาย พอเกิดมาเราก็เข้าคิวรอเขาประหารชีวิต จะถึงตัวเราเมื่อไรก็ไม่มีใครรู้ ฉะนั้น เราจะประมาทไม่ได้ ต้องรีบสร้างความดีของเราให้ถึงพร้อม"*ฯ

● มีลูกศิษย์ต่างชาติมาปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อใหม่ๆ ถามถึงเรื่องชาติก่อน-ชาติหน้า ว่ามีจริงหรือไม่ ท่านตอบว่า *"คนเราจะปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าสอนให้เชื่ออย่างเดียว คือเชื่อกรรม นอกจากนั้นจะเชื่อหรือไม่เชื่อก็ไม่สำคัญ"*ฯ

● ท่านพอเคยปรารภคนที่ไม่สนใจนั่งภาวนา แต่ยินดีช่วยงานก่อสร้างในวัด ว่า *"บุญเบาๆ เขาไม่ชอบ ต้องหาบุญหนักๆ ให้เขาทำ จึงจะถึงใจเขา"*ฯ

● เมื่อครั้งสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ๆ มีลูกศิษย์กลุ่มหนึ่งนั่งคุยกันชื่นชมยินดี ในผลานิสงส์ผลบุญ ที่เขาจะต้องได้รับจากการสร้างบุญในคราวนี้ เผอิญท่านพ่อ เดินผ่านได้ยินเข้า จึงพูดเปรยๆ ว่า *"อย่าไปติดอยู่ในวัตถุ ทำบุญแล้วอย่าไปติดอยู่ในบุญ มัวแต่เอาใจไปคิดว่า เจดีย์นี้ฉันสร้างมากับมือ ดีไม่ดีเป็นลมตายไปตอนนี้ แทนที่จะได้เกิดเป็นชาวฟ้าชาวสวรรค์กับเขา จะต้องไปเกิดเป็นเปรตงูเหลือม เฝ้าเจดีย์ก่อนสัก ๗ วัน เพราะใจมัวแต่ไปข้องยึดอยู่ในวัตถุว่า ของฉัน ของกู อยู่ นั่นแหละ พอจะตายก็เจดีย์ของกูๆ"*ฯ

● *"คนเรา ถ้าทำดีแล้วติดดี ก็ไปไม่รอด เมื่อใจยังมีติดภพชาติยังมีอยู่"*ฯ

● บางครั้งเวลาลูกศิษย์นั่งภาวนาหรือทำการบุญใดๆ

ท่านพ่อจะสอนให้ อธิษฐานใจไว้ก่อน แต่คำที่จะสอนให้อธิษฐานนั้น จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางครั้งท่านจะสอนให้อธิษฐานตามแบบฉบับของพระเจ้าอโศกว่า *"เกิดชาติหน้า ขอให้มีความสามารถในตัวของตัวเอง นั่นก็พอ"*ฯ

● บางครั้งท่านจะสอนว่า *"อย่าไปอธิษฐานอะไรให้มากมาย เกิดชาติหน้า ฉันใด ขอให้ได้เกิดตามพระพุทธศาสนาก็แล้วกัน"*ฯ

● แต่ไม่ใช่ว่า ท่านพ่อจะสอนลูกศิษย์ทุกคนให้อธิษฐานใจเวลาทำบุญ ศิษย์คนหนึ่งเคยกราบเรียนท่านว่า เวลาทำบุญจิตรู้สึกเฉยๆ ไม่นึกอยากจะขออะไรทั้งสิ้น ท่านก็บอกว่า *"ถ้าจิตมันเต็มแล้ว ไม่ต้องขอก็ได้ เหมือนเราทานข้าวมันก็ต้องอิ่ม ถึงจะขอหรือไม่ขอให้มันอิ่ม อย่างไรมันก็ต้องอิ่ม"*ฯ

คนเข้าวัด

ลูกศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งทำการค้าขายเป็นอาชีพ เคยมีลูกค้ามาตำหนิว่า *"นี่เป็นคนเข้าวัด ไม่น่าจะโลภมากคิดราคาแพงอย่างนี้ คนเข้าวัดน่าจะคิดถูกๆ เอาแต่พออยู่พอกิน"* ตัวเขาเองก็รู้อยู่ว่าราคาที่เขาตั้งนั้นเป็นราคาที่ยุติธรรม ไม่ได้คดโกงหลอกลวงใคร แต่ถึงอย่างนั้นยังตอบลูกค้าเหล่านี้ไม่ถูก จึงไปปรึกษากับท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า ให้เขาตอบอย่างนี้สิ *"ก็ฉันไม่ได้เข้าวัดเพื่อให้โง่"*ฯ

● โยมคนหนึ่งมาวัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรก กำหนดจะอยู่ถือศีล-ภาวนา เป็นเวลา ๒ อาทิตย์ ท่านพ่อก็เตือนว่า *"ฆราวาสออกจากบ้าน ก็เหมือนสมภารออกจากวัด จะไปหาความสะดวกสบายไม่ได้นะ"*ฯ

● โยมคนหนึ่งมาพักภาวนาที่วัด กะว่าจะอยู่สักอาทิตย์หนึ่ง แต่พอถึงวันที่สอง ก็ไปหาท่านพ่อเพื่อลากลับกรุงเทพฯ เพราะเป็นห่วงทางบ้าน ท่านพ่อจึงสอนให้ตัดกังวลอย่างนี้ *"ให้คิดเสียว่าเรามาอยู่ที่นี่เหมือนเราตายไปแล้ว คนทางบ้านจะอยู่อย่างไรเขาก็ต้องอยู่ของเขาได้"*ฯ

● เคยมีศิษย์หลายคนที่ขอใช้เวลาพักร้อนมาถือศีล ๘ ที่วัด แต่ไม่มีชุดขาวที่จะนุ่งห่ม หรือถึงจะมีแต่เวลาถูกท่านพ่อใช้ให้ทำงานในวัด ก็กลัวชุดขาวจะเปรอะเปื้อน ท่านพ่อจะสั่งให้ใส่ชุดธรรมดาแล้วทำงานไป โดยกำชับไว้ว่า *"ขาวข้างนอกไม่สำคัญ ให้ใจขาวข้างในดีกว่า"*ฯ

●โยมคนหนึ่งมาหาท่านพ่อในช่วงก่อนเข้าพรรษาแล้วเล่าให้ท่านฟังว่า ตัวเองอยากจะรักษาศีล ๘ ในพรรษาบ้าง แต่กลัวว่า อดข้าวเย็นแล้วจะหิว ท่านก็ว่าให้ญ *"พระพุทธเจ้าอดข้าวจนเนื้อไม่มี เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก เพื่อเอาธรรมะมาสอนพวกเรา แต่เราจะอดข้าวแค่มื้อเดียวก็ทนกันไม่ไหวแล้ว นี่เป็นเพราะอันนี้ที่เรายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่นี่"* ทำให้โยมคนนั้นตั้งใจจะรักษาศีล ๘ ในพรรษานั้นให้จนได้

ในที่สุดก็ได้ถือศีล ๘ ทุกวันพระในพรรษาจนสำเร็จ เมื่อออกพรรษาแล้ว ก็รู้สึกภูมิใจตัวเองมาก แต่พอเข้าไปหาท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ ยังไม่ได้ทันเล่าอะไรให้ท่านฟัง ท่านก็พูดขึ้นมาว่า *"ดีนะพรรษาของเรามีแค่ ๑๒ วัน เราก็สบายซิ ของคนอื่นก็ตั้ง ๓ เดือน"* ทำให้โยมคนนั้นรู้สึกละอายแก่ใจ จึงตั้งใจรักษาศีล ๘ ตลอดพรรษาทุกปี ตั้งแต่วันนั้นมาจนทุกวันนี้ฯ

●ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ แล้วเผลอไปตบยุงที่มากัดที่แขน ท่านก็เลยตั้งข้อสังเกตว่า *"แหม เรานี่คิดแพงนะ มันมาขอเลือดเรานิดเดียว แต่เราเอาถึงชีวิต"*ฯ

●ศิษย์อีกคนหนึ่งปรารภเรื่องศีลข้อที่ ๕ กับท่านพ่อว่า *"ที่พระพุทธเจ้า ทรงห้ามกินเหล้านั้น ก็เพราะว่าคนส่วนใหญ่กินแล้วขาดสติ แต่ถ้ากินโดยมีสติ คงไม่เป็นไรใช่ไหมครับท่านพ่อ"* ท่านพ่อก็ตอบว่า *"ถ้าเรามีสติจริง เราจะไม่กินมันเลย"*ฯ

●อุบายแก้ตัวสำหรับผู้ที่จะไม่รักษาศีลข้อที่ ๕ นี้ รู้สึกว่ามีมากต่อมาก อีกวันหนึ่งมีศิษย์คนหนึ่งนั่งสนทนากับท่านพ่อ

ในขณะที่ศิษย์คนอื่นกำลังนั่งภาวนาในห้องนั้นด้วย เขาก็พูดว่า *"การที่จะไม่กินเหล้านั้นผมทำไม่ได้ครับ เพราะผมอยู่ในสังคมบางครั้งผมก็ต้องกินไปตามสังคมเขา"* ท่านพอก็ชี้คนที่นั่งหลับตาอยู่รอบๆ ตัวเขา แล้วถามว่า *"ก็สังคมนี้ไม่เห็นกินเหล้ากัน ทำไมไม่ทำตามสังคมนี้บ้าง"*ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งเห็นคนอื่นจะไปถือศีล ๘ ที่วัดอโศการาม ในงานประจำปีท่านพ่อใหญ่ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองนึกอยากจะไปถือศีล ๘ กับเขาด้วย ท่านก็ตอบว่า *"ระวังอย่าให้เป็นศีลแปดเปื้อนก็แล้วกัน"*ฯ

● ศิษย์อีกคนหนึ่งเห็นเพื่อนถือศีล ๘ กันที่วัดก็เลยอยากถือกับเขาบ้าง แต่พอตะวันบ่าย เดินผ่านกุฏิพระ เห็นลูกฝรั่งสวยๆ แล้วก็เก็บใส่ปาก ท่านพ่อเห็นก็ทักทันที *"ไหนว่าจะถือศีล ๘ มีอะไรอยู่ในปาก"* ลูกศิษย์ก็สะดุ้ง เพราะสำนึกได้ว่าศีลขาด ท่านพ่อก็เลยปลอบใจว่า *"คนเราจะถือศีล ๘ นั้น ไม่ค่อยจำเป็นนัก แต่ขอให้ถือศีล ๑ ก็แล้วกัน รู้จักไหมศีล ๑"*

"เป็นยังไงท่านพ่อ"

*"ศีล ๑ ก็คือ การไม่ทำชั่วนั่นแหละ ยึดข้อนี้ไว้ให้มั่น"*ฯ

● ครั้งหนึ่งมีผู้ชายอายุกลางคนมาเที่ยววัด แล้วเกิดแปลกใจที่ได้เห็นว่ามีพระฝรั่ง เขาก็เล่าความแปลกใจให้ท่านพ่อฟังว่า *"ทำไมฝรั่งจึงบวชได้"* ท่านพ่อก็ตอบว่า *"ฝรั่งเขาไม่มีใจหรือ"*ฯ

● เคยมีผู้ชายมาขอบวชอยู่กับท่านพ่อ ๗ วัน ท่านก็บอกว่า *"ไปบวชเผือก บวชมัน เอาไปกิน ๗ วัน ยังดีกว่า"*ฯ

●มีหลายกรณีที่พ่อแม่บางคนเห็นว่า ลูกชายเป็นคนเลี้ยงยากหรือเลี้ยงไม่ไหว ก็โยนปัญหาไปให้พระ คือฝากลูกชายให้อยู่วัด ให้พระดัดนิสัยบ้าง ครั้งหนึ่งท่านพ่อปรารภเรื่องนี้แล้วพูดว่า *"ตอนมันทุกข์ก็วิ่งมาหาพระ ไอ้ตอนมันสุขไม่เห็นนึกถึงพระกันเลย"*ฯ

●สมัยหนึ่งมีชีปะขาวที่ใช้กำลังสมาธิรักษาโรคได้ลงประวัติของตัวเอง ในวารสาร อ้างว่า แกเคยไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฎฯ แล้วท่านพ่อรับรองว่าแกได้ฌาน ซึ่งฟังแล้วก็รู้สึกว่าผิดจากปกตินิสัยท่านพ่อ แต่เมื่อชื่อของท่านปรากฏอยู่ในวารสาร นั้นแล้วมีคนมาหาท่านที่วัดมากกว่าปกติ โดยหลงไปเข้าใจว่าท่านเป็นหมอดูหรือ หมอรักษาโรคเหมือนชีปะขาวคนนั้น มีคนหนึ่งมาถามท่านว่า ท่านรักษาโรคไตได้ไหม ท่านก็ตอบว่า *"ฉันรักษาได้แต่โรคเดียว คือ โรคใจ"*ฯ

●มีคนหนึ่งที่เคยศึกษาธรรมะมามากพอสมควรไปกราบท่านพ่อที่วัดมกุฎฯ แล้วเล่าถึงธรรมะที่เขาเคยศึกษามากมาย พอเขากลับ ท่านพ่อก็เอย *"รู้มากก็ยากนาน คนรู้น้อยก็พลอยรำคาญ"*ฯ

●โยมคนหนึ่งขออนุญาตจดธรรมะของท่านพ่อเพื่อกันลืม ท่านก็ปฏิเสธ โดยบอกว่า *"เราเป็นคนอย่างนั้นหรือ ไปไหนก็ต้องมีข้าวห่อติดตัว กลัวจะอดข้างหน้า"* แล้วท่านก็ให้เหตุผลต่อไปว่า *"ถ้าเรามัวแต่จดไว้ เราจะถือว่า ถึงลืมก็ไม่เป็นไร เพราะยังอยู่ในสมุด ผลสุดท้าย ธรรมะจะอยู่ในสมุดหมด ไม่มีเหลืออยู่ในใจของเรา"*ฯ

● ในระหว่างการก่อสร้างเจดีย์ที่วัดธรรมสถิต มีช่วงหนึ่งที่ลูกศิษย์ที่ไปช่วยงานก่อสร้างเกิดทะเลาะกัน ลูกศิษย์คนหนึ่งที่ไม่พอใจในเหตุการณ์ไปรายงานท่านพ่อ ซึ่งขณะนั้นพักอยู่ที่วัดมกุฏฯ พอเขารายงานเสร็จ ท่านพ่อก็ถามว่า

"รู้จักหินไหม" "รู้จักค่ะ"

"รู้จักเพชรไหม" "รู้จักค่ะ"

*"แล้วทำไมไม่เลือกเก็บเพชรละ เก็บมันทำไมหิน"*ฯ

● คนบางคนที่ปฏิบัติธรรมแล้ว เจอปัญหาที่พ่อแม่ไม่เห็นดีด้วยที่ลูกมาสนใจทางนี้ เคยมีศิษย์ท่านพ่อคนหนึ่งเกิดความไม่พอใจต่อพ่อแม่เมื่อปัญหานี้เกิดขึ้น แต่ท่านพ่อก็เตือนเขาไว้ว่า *"พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณต่อเรา ถ้าเราไปโกรธเขาไปว่าเขา ไฟนรกก็สุมอยู่ที่หัวเรานะ ให้ระวังไว้ แล้วตรองไว้อีกให้ดีๆ ที่เขาไม่เห็นประโยชน์ในการปฏิบัติของเรา ให้ถามตัวเองว่าทำไมไม่เลือกไปเกิดกับพ่อแม่ที่เขา มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมกันบ้าง ที่เรามาเกิดกับพ่อแม่ของเรา แสดงว่าเราได้ทำกรรมร่วมกับเขาไว้ ฉะนั้นเราจึงต้องใช้กรรมไป ไม่จำเป็นที่จะต้องตอบโต้กับเขา"*ฯ

● บางครั้งพอถึงเวลาปิดเทอม จะมีเด็กนักเรียนจากกรุงเทพฯ จำนวนหนึ่ง มาช่วยงานที่วัด พอดีมีเด็กคนหนึ่งกลัวผีเอามากๆ ท่านพ่อจึงใช้ให้เด็กคนนั้นขึ้น-ลงเขา เพื่อเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ในเวลากลางคืนอยู่เสมอๆ เพื่อให้เด็กชินกับความมืดและความเงียบสงัดจะได้จัดการกับความกลัวผีได้ แต่เด็กคนนั้นยังไม่วายที่จะกลัวอยู่นั่นเอง จึงออกปากขอคาถากันผีจากท่านพ่อ ท่านก็

หัวเราะแล้วบอกว่า *"ผีเผอที่ไหนมี มัวแต่กลัวผีนอกอยู่นั่นแหละ ที่อยู่กับผีในไม่รู้จักกลัว ตัวเรานี่นะผีเหมือนกัน ผีเป็นนะ รู้จักไหม ป่าช้าผีดิบดีๆ นี่เอง ทั้งผีหมู ผีวัว ผีควาย ผีเป็ด ผีไก่ สารพัด ที่อยู่ในท้อง เดินไปไหนก็เอาป่าช้าผีดิบติดตัวไปด้วย ยังจะกลัว อะไรอีก เอาล่ะ ถ้าอยากได้คาถา ก็จะให้ เอาไปท่องจำให้ขึ้นใจนะ* **ผีตายหลอกผีเป็น เกิดมาไม่เคยเห็น มีแต่ผีเป็นหลอก ผีตาย"ฯ**

- *"ถ้าใจเรามั่นในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พวกที่เขาเล่นของ เล่นไสยศาสตร์ จะทำอะไรเราไม่ได้"ฯ*
- ท่านพ่อเคยปรารภนักปฏิบัติที่ยังนับถือคนเข้าทรง ว่า *"ถ้าต้องการให้การ ปฏิบัติได้ผลดีต้องอธิษฐานว่า จะขอถือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ใช่ที่พึ่ง"ฯ*
- *"เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ต้องไปอัศจรรย์ใครทั้งนั้น ว่าเขาดีวิเศษวิโสแค่ไหน จะทำอะไรก็ต้องมีหลัก"ฯ*
- *"ท่านผู้รู้ทั้งหลาย เราไม่ต้องไปเที่ยวกราบท่านหรอก เป็นการลำบากเปล่าๆ ทั้งสองฝ่าย ให้กราบท่านในใจดีกว่า เรากราบท่านในใจนั่นแหละเราถึงท่านแล้ว"ฯ*
- *"ของจริงขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราทำจริงเราจะได้ของจริง ถ้าเราทำไม่จริงเราจะได้แต่ของปลอม"ฯ*
- *"ไปกี่วัดกี่วัด รวมแล้วก็วัดเดียวนะละ คือวัดตัวเรา"ฯ*

ศิษย์ อาจารย์

"ทำอะไรก็ให้นึกถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ เราลืมท่านก็เหมือนเราตัดรากของตัวเราเอง"ฯ

● *"อย่าเป็นศิษย์นอกคอก หัวล้านนอกครู ครูบาอาจารย์สอนอะไร ท่านก็ย่อมพิจารณาแล้ว ธรรมทั้งหลายที่มาสอนเรา ท่านก็ต้องเอาชีวิตเข้าแลกมา พวกเราซิสบาย ไม่ต้องลำบากอะไรเลย ท่านเอามาป้อนให้ถึงปาก ยังไม่อยากจะเอากันเลย"ฯ*

● ปกติเวลาท่านพ่อได้พระเครื่องหรือรูปครูบาอาจารย์ ท่านก็แจกลูกศิษย์ไป แต่นานๆ ที่จะให้ลูกศิษย์ที่ปฏิบัติท่านใกล้ชิด ถึงจะให้ก็ให้ด้วยอาการโยนทิ้งว่า *"อยากได้ก็เอาไป"*

ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ที่อยู่ที่ใกล้ชิดท่านก็บ่นแบบน้อยใจว่า ทำไมท่านพ่อได้พระดีๆ ก็แจกคนอื่นหมดไม่เคยให้เขาสักที ท่านก็ตอบทันที *"ของดีกว่านั้นก็ให้ไปแล้ว ทำไมไม่เอา"*ฯ

● ทุกครั้งที่ปลงผมท่านพ่อ ท่านก็สั่งให้เอาเส้นผมท่านไปทิ้งที่โคนไม้ แต่ถ้าวันโกนตรงกับวันหยุดราชการ จะต้องมีลูกศิษย์ฆราวาสถือขันคอยที่ประตูกุฏิท่าน เพื่อขอเส้นผมท่านจากพระอุปัฏฐาก เมื่อท่านพ่อทราบว่าเขารออยู่เพื่ออะไร ท่านก็ว่า *"เฮ้ย สมบัติขี้ทุกข์ขี้ยาก"*ฯ

● วันหนึ่งในขณะที่ลูกศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งกำลังบีบนวดขาถวายท่านพ่ออยู่ มีศิษย์ผู้หญิงพูดขึ้นมาว่า *"แหม โชคดีจริงๆ ที่เกิดมาเป็นผู้ชาย ได้ปรนนิบัติใกล้ชิดท่านพ่อ ลูกอยากจะ*

เกิดเป็นผู้ชายบ้างเจ้าค่ะ จะได้มีโอกาสใกล้ชิดอย่างนี้บ้าง"

ท่านพ่อจึงหันหน้ามาบอกว่า *"การปฏิบัติครูบาอาจารย์ไม่ใช่ของเล่นๆ นะเหมือนดาบสองคม ถ้ารู้จักใช้ดาบให้ดีก็มีประโยชน์ ถ้าใช้ไม่ดีประมาท ดาบนั่นแหละจะเชือดคอเจ้าของ ยิ่งใกล้ชิดท่านผู้รู้แล้วยิ่งน่ากลัวใหญ่ ประมาทนิดเดียว ตกนรกเลย"*

ศิษย์ผู้หญิงคนนั้นเลยร้องตอบว่า *"โอ๊ย ถ้าอย่างนั้นไม่เอาแล้วเจ้าค่ะ"*

ท่านพ่อหัวเราะน้อยๆ แล้วพูดต่อ *"เออ ให้รู้จักพอใจในสิ่งที่เรามี เป็นผู้หญิงก็มีโอกาสได้มรรคได้ผลเหมือนกัน ให้ภาวนาไป ไอ้บุญอย่างนี้ไม่ต้องไปหวังมันหรอก"*ฯ

● ลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นคนช่างถาม สงสัยอะไรก็ถามท่านพ่ออยู่เรื่อย เรื่องภาวนาบ้าง ปัญหาชีวิตบ้าง บางครั้งท่านก็ตอบดีๆ บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า *"ทำไมจะต้องให้มีคนป้อนให้ถึงปากอยู่ตลอดเวลา ให้คิดเอาเองบ้างซิ"*ฯ

● ท่านพ่อเคยปรารภเรื่องคนที่ต้องให้ครูบาอาจารย์แก้ปัญหาในชีวิตทุกอย่าง ว่า *"เหมือนลูกหมาพอมีขี้ติดตูดอยู่นิดหนึ่งก็ต้องรีบวิ่งไปหาแม่ ไม่รู้จักล้างตัวเองบ้าง อย่างนี้เรียกว่า ลูกแหง่เลี้ยงไม่โตสักที"*ฯ

● *"คนติดครูบาอาจารย์ก็เหมือนแมลงหวี่มาตอม ไล่เท่าไรๆ ก็ไม่ยอมไป"*ฯ

● *"พวกภาวนาที่อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ แต่ไม่รู้จักท่าน*

ก็เหมือนทัพพีอยู่ในหม้อแกง ไม่มีโอกาสรู้รสของแกงว่า เปรี้ยว เผ็ด มัน อย่างไร”ฯ

● *“คนหลายอาจารย์ ที่จริงไม่มีอาจารย์เลย”*ฯ

● *“ถ้าครูบาอาจารย์ชมใครต่อหน้า แสดงว่าคนนั้นก็หมดแค่นั้น ชาตินี้ก็คงไม่ได้ปฏิบัติอะไรให้ยิ่งกว่านั้น ที่ท่านชมก็เพื่อให้เขาภูมิใจว่า ในชาตินี้เขาได้ปฏิบัติถึงขนาดนี้ ใจจะได้มีอะไรไว้ยึดเหนี่ยวต่อไป”*ฯ

● ธรรมดาของลูกศิษย์บางคน อยากจะให้อาจารย์ดัง โดยไม่ได้คำนึงถึงว่า ความดังนั้นจะให้ผลกระทบกระเทือนถึงอาจารย์และศิษย์อื่นด้วยกันอย่างไรบ้าง ครั้งหนึ่งลูกศิษย์ปรารภหญ้าที่กำลังขึ้นสูงๆ หน้าวัดธรรมสถิต แล้วพูดเป็นนัยให้ท่านพ่อฟังว่า *“รกคนดีกว่ารกหญ้านะ ท่านพ่อ”* ท่านพ่อก็ตอบทันที *“รกคนบ้า รกหญ้าดีกว่า”*ฯ

● สมัยสร้างเจดีย์เสร็จใหม่ๆ มีศิษย์หลายคนมากราบเรียนท่านพ่อว่า จะขอนิมนต์หรือเชิญผู้ที่มีเกียรติผู้นั้นผู้นี้มาเป็นประธานในงานบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ท่านพ่อก็ปฏิเสธโดยบอกว่า *“ถ้างานนั้นเราทำเองไม่ได้ ทำไม่สำเร็จ ก็น่าจะเชิญเขามา แต่ถ้าเราทำเองได้ จะเชิญเขามาทำไม ลำบากไปเปล่าๆ ทั้งสองฝ่าย”*ฯ

● มีลูกศิษย์คนหนึ่งมาขอรูปเล็กๆ ของท่านพ่อเพื่อห้อยไว้ที่คอ ท่านก็บอกว่า *“ไม่ต้องห้อยรูปครูบาอาจารย์หรอก ไม่ต้องไปบอกว่า ใครเป็นอาจารย์รู้ไว้ที่ใจก็พอ”*ฯ

● ศิษย์หลายคน ในเมื่อรับความเมตตาจากท่านพ่อก็อดไม่ได้ที่จะพูดกับท่านว่า รักท่าน เคารพท่าน เหมือนพ่อบังเกิดเกล้า บางครั้งท่านก็ย้อนถามว่า *"จริงอย่าง ที่พูดหรือเปล่า ถ้าจริงก็อย่าลืมลมซิ รักพ่อจริงอย่าทิ้งลมนะลูก"*ฯ

● และมีศิษย์อีกหลายคนที่มีความเชื่อมั่นว่า ท่านพ่อต้องรู้วาระจิตเขา เพราะมีหลายต่อหลายครั้งที่ท่านพูดหรือทำอะไรที่ตรงกับเรื่องที่เขากำลังคิดหรือข้องใจอยู่ แต่คำที่ท่านพูดในกรณีแบบนี้ ส่วนใหญ่มีความหมายพิเศษเฉพาะสำหรับคนที่อยู่ในเหตุการณ์ ฉะนั้น จึงต้องยกไว้เป็นสมบัติส่วนตัวของคนเหล่านั้น แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึง ๒ กรณี ที่เห็นว่าเป็นคติดีสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป

ครั้งหนึ่งมีศิษย์ผู้ชายคนหนึ่งเดินทางจากกรุงเทพฯ เพื่อช่วยงานก่อสร้างเจดีย์ที่ วัดธรรมสถิต พอลงที่ปากซอยเข้าวัด ก็นึกขี้เกียจเดินเข้าไป เพราะเป็นระยะทางตั้ง ๒ กิโลเมตร เขาจึงนั่งรอหน้าร้านที่ปากซอยเผื่อจะมีรถเข้าไป รอสักพักหนึ่งก็เกิดนึกอยู่ในใจว่า *"ถ้าท่านพ่อแน่จริง จะต้องมีรถผ่านมารับเราเข้าวัด"* แต่รอจนแล้วจนรอด ๒-๓ ชั่วโมง ไม่มีรถผ่านเข้าซอยสักคัน เขาจึงต้องเดินเข้าไป พอถึงวัดก็ไปกราบท่านพ่อ แต่เมื่อท่านพ่อเห็นเขาเดินเข้ามาหา ท่านก็เข้าห้องปิดประตู เขาก็เริ่มใจไม่ดี แต่ยังกราบลงที่หน้าประตูห้อง พอเขากราบเสร็จ ท่านพ่อก็เปิดประตูบอกว่า *"กูไม่ได้ ขอร้องให้มึงมา มึงมาของมึงเอง"*ฯ

● คืนอีกวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาที่เจดีย์ โดยหวังไว้ว่าจะ

มีเสียงนิมิตเข้าหู บอกเลขสัก ๒-๓ ตัว แต่แทนที่จะได้ยินเสียงนิมิต กลับได้ยินเสียงองค์ท่านพ่อจริงๆ เดินผ่านแล้วถามลอยๆ ว่า *"นี่ จะมาเอาอะไรเป็นที่พึ่ง"*ฯ

โลกธรรม

"ท่านอาจารย์มั่นเคยพูดไว้ว่า ***"คนเราก็เหมือนกัน แต่ก็ไม่เหมือนกัน แต่รวมแล้วก็เหมือนกัน"*** *อันนี้ต้องเอาไปคิดมากๆ หน่อย จึงจะเข้าใจความหมายของท่าน"ฯ*

● โยมคนหนึ่งไปนั่งที่วัดมกุฏฯ รู้สึกไม่สบายใจ เพราะวันก่อนมีลูกศิษย์ อีกคนหนึ่งไปต่อว่าท่านพ่อเป็นการใหญ่ พอท่านพ่อทราบว่าโยมคนนี้ไม่สบายใจเรื่องอะไร ท่านก็ว่า *"คนมันโง่ ไม่รู้จักคำว่า* ***"คน"*** *ไม่ใช่จะมีแต่คน ๒ ขาเดินได้ คนที่เขาคนอยู่ในหม้อให้มันและมันเปื่อยมันวุ่นวายก็มี แล้วเราไปปล่อยให้เขาคนอยู่ในใจของเราให้มันเศร้าหมอง ถ้ารู้จักอย่างนี้ จะได้ทำใจได้"ฯ*

● *"อย่าไว้ใจทาง อย่าวางใจคน จะจนใจเอง"ฯ*

● *"จะดูคนอื่น ต้องดูที่เจตนาเขา"ฯ*

● *"เราจะให้คนอื่นเขาดี เราต้องดูว่า ดีของเขามีอยู่แค่ไหน ถ้าดีของเขามีอยู่แค่นั้น เราจะให้เขาดีกว่านั้น เราก็โง่"ฯ*

● กราบท่านพ่อครั้งแรก โยมคนหนึ่งพูดกับท่านว่า *"หมู่นี้โยมทำงานไม่ค่อยสะดวกใจ ไม่รู้เป็นอะไร รู้สึกหงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา"* ท่านก็นิ่งสักครู่หนึ่ง แล้วบอกว่า *"ทำงานอย่าเอาแต่ใจตัวเอง เราทำอะไรเราก็ว่าเราถูก แต่มันอาจจะไม่ถูกคนอื่นเขา อย่ามัวแต่ว่าคนนั้นทำผิด คนนี้ทำผิด ให้กลับมาดูความผิดของตัวเองอย่างเดียวดีกว่า"ฯ*

● *"ใครจะดีอย่างไร จะชั่วอย่างไร ก็เรื่องของเขา เราดูเรื่อง*

ของเราดีกว่า"ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งเล่าให้ท่านพ่อฟังถึงปัญหาทั้งหลายแหล่ที่เข้ามาเรื่อยๆ ในที่ทำงาน ตัวเองก็อยากจะลาออก อยู่เงียบๆ แต่ก็ลาไม่ได้ ท่านพ่อจึงแนะนำว่า *"ในเมื่อเราต้องอยู่กับมัน เราต้องรู้จักให้อยู่เหนือมัน เราจึงจะอยู่ได้"ฯ*

● *"เราทำงาน อย่าให้งานทำเรา"ฯ*

● ศิษย์คนหนึ่งขอคำแนะนำจากท่านพ่อเรื่องปัญหาในการร่วมสังคมทางโลก ว่า บางครั้งต้องสังสรรค์ ร่วมกิจกรรม หรือเที่ยวกับคนหมู่มาก ซึ่งความจริงแล้วน่าจะสนุก แต่ส่วนลึกแล้วรู้สึกเศร้าสลดอย่างไรชอบกล ท่านพ่อก็บอกว่า *"เราอยู่กับสังคม บางทีต้องทำตามเขา แต่ขัดใจเรา ถ้าเราทำตามใจเราเราก็จะขัดกับพวก คนเราต้องรักตัวเราเองยิ่งกว่าคนอื่น ฉะนั้นจะทำอย่างไรจึงจะได้ทั้ง ๒ อย่าง คือทำตามเขาแต่กาย ส่วนใจมีสติรู้อยู่ของเราข้างใน คือมีสติรักษาลม"ฯ*

● ศิษย์อีกคนหนึ่งมาบ่นกับท่านพ่อว่า ทั้งในบ้าน ทั้งในที่ทำงาน ตัวเองต้องเจอแต่ปัญหาหนักๆ แทบเป็นแทบตายทั้งนั้น ท่านจึงบอกว่า *"เราเป็นคนจริง จึงต้องเจอของจริง"ฯ*

● *"เจออุปสรรคอะไร เราก็ต้องสู้ ถ้าเรายอมแพ้เอาง่ายๆ เราจะต้องแพ้ อยู่เรื่อย"ฯ*

● *"ข้างในเราก็ต้องแกร่ง มีอะไรมากระทบ เราจะได้ไม่หวั่นไหว"ฯ*

● *"ให้พกหิน อย่าพกนุ่น"ฯ*

● *"ให้ทำตัวเป็นแก่น อย่าทำตัวเป็นกระพี้"*ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งปรับทุกข์กับท่านพ่อว่า เวลาเขาทำอะไรที่บ้านหรือที่ทำงาน คนอื่นมักจะมองเขาในแง่ไม่ดีอยู่เสมอ ท่านพ่อก็สอนให้เขาพิจารณาอย่างนี้ *"หู-ตาคนอื่นเป็นหูกระทะ-ตาไผ่ หูกระทะเป็นยังไง เวลาเราพูด เขาฟังรู้เรื่องไหม"*

"เปล่า ไม่รู้เรื่องรู้ราว"

"แล้วตาไผ่เป็นยังไง"

"มันก็แหลมๆ ถ้าเราไม่ระวัง มันก็จะทิ่มเอา"

*"นั่นแหละซิ แล้วจะเอาอะไรกับมัน"*ฯ

● ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งเจอปัญหาในที่ทำงาน คือมีคนชอบนินทาเขาอยู่เรื่อย ตอนแรกเขาไม่ได้คิดอะไร เพียงแต่ทนเอาเฉยๆ แต่เมื่อเจอบ่อยเข้าก็รู้สึกเบื่อ อยู่มาวันหนึ่งในระหว่างที่รู้สึกเบื่อเรื่องนี้มากๆ ก็ไปนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ แล้วเกิดนิมิตเห็นภาพตัวเองซ้อนๆ ๆ หลายชั้นจนนับไม่ถ้วน ทำให้คิดว่าตัวเองเคยเกิดมาหลายภพหลายชาติ คงจะเจอเรื่องแบบนี้มาหลายครั้งแล้ว ทำให้รู้สึกยิ่งเบื่อใหญ่ พอออกจากสมาธิก็เล่าให้ท่านพ่อฟังว่ารู้สึกเบื่อมากๆ ต่อการนินทานี้ ท่านพ่อก็สอนให้วางโดยบอกว่า *"สิ่งพรรค์นี้เป็นโลกธรรม เป็นของคู่กับโลก เมื่อมีดีก็ต้องมีไม่ดีด้วย รู้อย่างนี้จะไปยุ่งกับมันทำไม"* แต่อำนาจกิเลสที่กำลังแรง ทำให้ศิษย์คนนี้โต้กับท่านพ่อว่า *"ก็หนูไม่ได้ไปยุ่งกับมัน มันมายุ่งกับหนูเอง"* ท่านก็เลย สวนทางทันที *"แล้วทำไมไม่ถามตัวเองว่า เสือกเกิดมาทำไม"*ฯ

● *"เขาว่าเราไม่ดี มันก็อยู่แค่ปากเขา ไม่เคยถึงตัวเราสักที"ฯ*

● *"คนอื่นเขาด่าเรา เขาก็ลืมไป แต่เราไปเก็บมาคิด เหมือนเขาคายเศษอาหารทิ้งไป แล้วเราไปเก็บมากิน แล้วจะว่าใครโง่"ฯ*

● *"ใครจะด่าจะว่ายังไง ก็ช่างหัวมัน อย่าไปสนใจ ให้หัดเอาหินถ่วงหูไว้บ้าง อย่าเอามาหาบมาคอนหนักเปล่าๆ ของไร้สาระ"ฯ*

● วันหนึ่งท่านพ่อตั้งปัญหาให้โยมคนหนึ่งว่า *"ถ้าเสื้อผ้าของโยมตกลงไปในบ่ออาจม โยมจะเอาขึ้นไหม"*

โยมก็งง แต่รู้ตัวว่าจะตอบปัญหาท่านพ่อแบบเซ่อๆ ซ่าๆ ไม่ได้ จึงตอบว่า *"ก็แล้วแต่ ถ้าเรามีชุดนั้นชุดเดียว คงจำเป็นจะต้องเอาขึ้นมา แต่ถ้ามีชุดอื่น ก็คงจะปล่อยทิ้งไป ท่านพ่อหมายถึงอะไร"*

"คนเราที่ชอบฟังเรื่องไม่ดีของคนอื่นเขา ถึงแม้ว่าเราไม่ได้รับกรรมของเขา แต่กลิ่นมันจะต้องมาถึงเรา"ฯ

● เวลาลูกศิษย์คนไหนถือโกรธอยู่ในใจ ท่านพ่อจะสอนว่า *"ความโกรธแค่นี้เรา สละกันไม่ได้หรือ ให้คิดว่าเราให้ท่านเขาไปคิดดูสิ พระเวสสันดรสละไปแค่ไหน ท่านก็ยังสละได้ ไอ้ของแค่นี้ไม่มีค่าอะไร ทำไมเราสละกันไม่ได้"ฯ*

● *"โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า"ฯ*

● *"ทิฏฐิกับสัจจะ มันคนละอย่างกันนะ ถ้ารักษาคำพูดด้วยใจขุ่นมัว คิดจะเอาชนะเขา นั่นคือตัวทิฏฐิ ถ้ารักษาด้วยใจปลอดโปร่ง สงบเยือกเย็น นั่นคือสัจจะ ถ้าเวลารักษาสัจจะ เราก็*

กัดฟันไปด้วย นั่นไม่ใช่สัจจะหรอก"ฯ

● *"จะทำอะไร ก็ให้คิดก่อนจึงค่อยทำ อย่าทำแบบที่ว่า ทำแล้วจึงต้องค่อยมาคิดทีหลัง"ฯ*

● โยมคนหนึ่งชอบทำตัวเป็นที่ปรึกษาของเพื่อนๆ ในที่ทำงาน แต่พอรับฟังความทุกข์จากเพื่อนๆ มากเข้าๆ ใจตัวเองชักจะเป็นทุกข์กับเขาด้วย ท่านพ่อจึงแนะนำ *"ให้รู้จักปิดฝาตุ่มซะบ้าง ปิดหน้าต่างซะบ้าง ฝุ่นจะได้ไม่เข้า"ฯ*

● *"ระวังเมตตาตกบ่อนะ คือเราเห็นเขาตกทุกข์ยากลำบาก เราก็คิดอยากจะช่วยเขา แต่แทนที่จะดึงเขาขึ้น เขาก็กลับดึงเราลง"ฯ*

● *"เขาว่าดี แต่มันดีของเขา จะดีของเราหรือเปล่า"ฯ*

● *"เราทำตามเขา เราก็โง่ตามเขาซิ"ฯ*

● *"เขาโกรธเรา เขาเกลียดเรา นั่นแหละเราก็สบาย จะไปไหนมาไหน ไม่ต้องเป็นห่วงหน้าห่วงหลังว่า เขาจะเสียใจไหม เขาจะคิดถึงไหม กลับมาเราก็ไม่ต้องเอาของมาฝากด้วย เราก็เป็นอิสระในตัวของเรา"ฯ*

● *"คนรักเท่าผืนหนัง คนชังเท่าผืนเสื่อ"*

● *"เอาชนะคนอื่นนะ มันเป็นเวรเป็นกรรมกัน สู้ชนะตัวเราเองไม่ได้หรอก ชนะตัวเองนั้นประเสริฐที่สุด"ฯ*

● *"อะไรจะเสีย ก็ให้มันเสียไป แต่อย่าให้ใจเสีย"ฯ*

● *"เขาเอาของเราไป ก็ให้ถือว่าให้ทานเขาไป ไม่อย่างนั้นจะไม่รู้จักหมดเวรหมดกรรมสักที"ฯ*

● *"เขาเอาของเรา ดีกว่าเราเอาของเขา"ฯ*

● *"ถ้าเป็นของเราจริงๆ ยังไงๆ มันต้องอยู่กับเรา ถ้าไม่ใช่ของเรา เราจะเอามันทำไม"ฯ*

● *"มิจฉาชีพคืออะไร มิจฉาชีพ คือเราทำอะไรที่จะเอาของเขามาด้วยเจตนาไม่ซื่อตรง นั่นก็เรียกว่ามิจฉาชีพทั้งนั้น"ฯ*

● *"จนข้างนอกไม่เป็นไร อย่าให้จนข้างในก็แล้วกัน ให้ใจเรารวยทาน ศีล ภาวนา รวยอริยทรัพย์ดีกว่า"ฯ*

● ลูกศิษย์คนหนึ่งเคยบ่นกับท่านพ่อว่า *"หนูเห็นคนอื่นเขาอยู่อย่างสบาย ทำไมชีวิตของหนูรู้สึกว่าลำบากเหลือเกิน"* ท่านพ่อก็ตอบว่า *"โธ่ ลำบากของเรา มัน ๑๐ ดี ๒๐ ดี ของคนอื่นเขา ทำไมไม่ดูคนที่เขาลำบากกว่าเราบ้าง"ฯ*

● บางครั้งเวลาลูกศิษย์มีความทุกข์ ท่านพ่อสอนให้ปลงตกโดยใช้ประโยคว่า *"จะโทษใครได้ ก็เราเองอยากเกิดมานี่ไม่มีใครจ้างให้มา"ฯ*

● *"อารมณ์ทั้งหลาย มันก็มีอายุของมัน ไม่ใช่ว่าจะเป็นไปตลอด พอหมดอายุ มันก็ดับไปเอง"ฯ*

● *"การมีคู่เป็นทุกข์ ยิ่งมีคู่ดี ก็ยิ่งทุกข์มากกว่าคู่ไม่ดี เพราะมันผูกพันกันมาก"ฯ*

● *"เราก็ว่า "ลูกของเรา ลูกของเรา" แต่เขาเป็นของเราจริงหรือเปล่า ขนาดตัวของเราเองท่านก็บอกว่า ไม่ใช่ของเรา แล้วจะว่ายังไง"ฯ*

● คืนวันหนึ่ง ศิษย์สองคนแม่-ลูกมาหาท่านพ่อที่ตึกเกษมฯ

พอดีลูกเกิดเถียง กับแม่ต่อหน้าท่านพ่อ ท่านจึงว่า *"โอ้โห เถียงกับแม่อย่างนี้เชียวหรือ"*

ฝ่ายแม่ก็ตอบว่า *"ค่ะ ฉันต้องอโหสิให้ลูกๆ วันละ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ฉันไม่เอากรรมเอาเวรกับเขาหรอก"*

ท่านก็บอกว่า *"ก็นั่นแหละสิ พ่อแม่ไม่เอากรรมเอาเวรกับลูก แต่เบื้องบนเบื้องล่างเขาจะยอมหรือเปล่า"*ฯ

● คืนอีกวันหนึ่งในระหว่างที่ป่วยหนัก ศิษย์ท่านพ่ออีกคนหนึ่งฝันเห็นตัวเองตายแล้วขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ เช้าตื่นขึ้นมาก็รู้สึกใจไม่ดี จึงเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็พยายามปลอบใจว่า ที่ฝันอย่างนั้นเป็นมงคล ถ้าอยู่มีชีวิตต่อไป การงานก็คงจะได้เลื่อนชั้น ถ้าตายไปก็คงอยู่เบื้องบนละ แต่พอท่านพูดถึงข้อนี้ เขาก็ยิ่งใจเสียบอกว่า *"แต่หนูยังไม่อยากตายเลย ท่านพ่อ"* ท่านก็ตอบว่า *"อายุของเราถ้าจะหมดแค่นี้ก็ต้องยอมเขา ไม่ใช่หนังสติ๊กที่จะยืดได้หดได้"*ฯ

● *"สุขในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ฯลฯ ที่เราปรารถนามากเป็นพิเศษ แสดงว่าเราเคยเสวยแล้วในชาติก่อนๆ เราจึงคิดถึงมันในชาตินี้ คิดอยู่แค่นี้ ก็น่าจะเกิดความสลดสังเวชในตัวเองได้"*ฯ

อบรมพระ

"เราบวชมาเพื่อเอาบุญ แต่ตัวบุญเป็นยังไง อยู่ที่ไหน มีลักษณะอย่างไร เราก็ไม่ทราบ ต้องภาวนาให้ใจสงบ นั่นแหละจะได้เห็นตัวบุญ"ฯ

● *"บางคนก็หาว่า พระไม่ได้ทำงาน แต่ที่จริงงานละกิเลสนี้เป็นงานที่ยากที่สุดในโลก งานทางโลกเขายังมีวันหยุดบ้าง แต่งานนี้ไม่มีเวลาหยุดกันเลย ต้องทำตลอด ๒๔ ชั่วโมง บางครั้งเราจะรู้สึกว่า เราทำไม่ไหว แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องทำ เพราะถ้าเราไม่ทำ ใครจะมาทำให้เรา เป็นหน้าที่ของเราโดยตรง ถ้าเราไม่ทำ เราจะบวชกินข้าวชาวบ้านเพื่ออะไร"ฯ*

● *"เวลาเราทำงานอะไรอยู่ ถ้าเราสังเกตว่าใจเราเสีย ก็ให้หยุดทำทันที แล้วกลับมาดูใจของตัวเอง เราต้องรักษาใจของเราไว้เป็นงานอันดับแรก"ฯ*

● *"วัดนอกเราดูแลพอประมาณ สำคัญอยู่ที่วัตรในของเราอย่าให้ขาด"ฯ*

● *"เราบวชเป็นพระ ต้องพยายามลดละอารมณ์"ฯ*

● เย็นวันหนึ่งที่วัดธรรมสถิต ขณะที่พระอาทิตย์กำลังตกหลังเขา มีพระหนุ่มๆ จากกรุงเทพฯ องค์หนึ่งนั่งที่ระเบียงกุฏิท่านพ่อ แล้วพูดชมว่า *"แหม วิวที่นี่สวย ไม่ใช่เบานะ ท่านพ่อ"* ท่านพ่อก็สวนทางทันที *"ใครว่าสวย ดูซิ ตัวไหนที่ว่าสวย ให้ดูตัวนั้นดีกว่า"ฯ*

●วันหนึ่งในระหว่างที่ถูกุฏิท่านพ่ออยู่ พระที่ปฏิบัติท่านพ่อเป็นประจำ เกิดนึกขึ้นมาว่า ที่ตัวเองทำอย่างนี้คงจะได้อานิสงส์ไม่ใช่น้อย คิดไปก็ถูไป พอดี ท่านพ่อเดินขึ้นกุฏิแล้วพูดขึ้นมาว่า *"อยากได้อานิสงส์เต็มที่ ก็ต้องให้ใจอยู่กับลมซิ"*ฯ

●เรื่องความสะอาด การเช็ดของ การวางของเข้าระเบียบ ฯลฯ เหล่านี้ ท่านพ่อเป็นคนละเอียดมาก ถ้าท่านสังเกตว่าลูกศิษย์คนไหนตั้งใจปฏิบัติ ท่านจะสอนเรื่องราวนี้อย่างเข้มงวดกวดขัน เพราะท่านเองถูกครูบาอาจารย์ฝึกมาอย่างนี้ และท่านถือว่า *"แค่ของหยาบๆ อย่างนี้ทำไม่ได้ แล้วการทำใจซึ่งเป็นของละเอียดกว่านี้ จะทำได้อย่างไร"*ฯ

●เมื่อมีพระมาปฏิบัติท่านพ่อ ท่านพ่อก็ถือเป็นโอกาสสอนธรรมะโดยกิริยา คือแทนที่จะบอกว่าสิ่งใดควรอยู่ที่ใด กิจใดควรทำเวลาไหน ท่านก็บังคับให้ใช้ความสังเกตเอาเอง ถ้าทำถูก ท่านพ่อจะไม่ว่าอะไร ถ้าทำผิด ท่านจะดุทันที เป็นอุบายสอนให้หูไวตาไวไปในตัว ท่านก็บอกว่า *"ถ้าถึงกับต้องพูดกัน แสดงว่ายังไม่รู้จักกัน"*

วันหนึ่งพระที่มาปฏิบัติท่านพ่อใหม่ๆ ยังไม่เข้าใจในหลักการของท่าน เกิดขยันจัดกุฏิท่านพ่อให้เข้าระเบียบใหม่ที่ตนเห็นว่าดีกว่าระเบียบเก่า พอท่านพ่อเห็น ท่านก็รีบจัดเข้าระบียบเดิมโดยบอกว่า *"ถ้าทำไม่ถูกใจ อย่าทำเลย ผมทำของผมเอง ดีกว่า"*ฯ

●เย็นวันหนึ่ง พระองค์หนึ่งที่เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อ เห็นท่านกำลังทำงานคนเดียว เก็บเศษไม้ให้เข้าระเบียบในบริเวณก่อสร้าง

เจดีย์ พระองค์นั้นจึงรีบลงไปช่วยท่าน พอช่วยสักพักหนึ่ง จึงพูดกับท่านว่า *"แหมหลวงพ่อ งานแบบนี้ทำไมหลวงพ่อต้องทำเอง คนอื่นมีตั้งเยอะแยะ ทำไมหลวงพ่อไม่ใช้ให้เขาทำ"*

"ผมก็กำลังใช้คนอยู่" ท่านพ่อตอบพลางทำงานไปพลาง

พระองค์นั้นหันไปมองรอบตัว แต่ไม่เห็นมีใคร จึงถามท่านพ่อ *"ใช้ใคร หลวงพ่อ"*

*"ก็ท่านนะซิ"*ฯ

● *"การเป็นผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่เรื่องแค่นั่งหลับหูหลับตาอย่างเดียว ต้องทำให้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างจึงจะใช้ได้"*ฯ

● *"คนเราจะได้ดีนั้น ก็ต้องรู้จักขโมยวิชา คืออย่ารอให้อาจารย์บอกทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องใช้ความสังเกตเอาเองว่าท่านทำอะไร เพราะอะไร เพื่ออะไร เพราะท่านทำอะไร ท่านก็มีเหตุผลของท่าน"*ฯ

● สมัยก่อนสร้างเจดีย์ เครื่องมือของวัดส่วนใหญ่เก็บรักษาไว้ในห้องเก็บของที่กุฏิท่านพ่อ วันหนึ่งพระที่มาอยู่วัดได้ ๓-๔ เดือน ขึ้นกุฏิท่านพ่อเพราะต้องการหาไขควง พอเห็นท่านพ่อนั่งอยู่หน้าห้อง จึงถามท่านว่า *"ท่านพ่อครับ ในห้องมีไขควงไหมครับ"* ท่านพ่อก็ตอบสั้นๆ ว่า *"ถามฉันทำไม ฉันไม่ได้ขาย"*ฯ

● พระองค์หนึ่งที่อยู่กับท่านพ่อหลายปี เข้าไปหาท่านพ่อแล้วขอพรวันเกิด ท่านพ่อก็ให้พรสั้นๆ ว่า *"ให้ตายเร็วๆ"* ตอนแรกพระองค์นั้นใจหาย ต้องเอาไปพิจารณาความหมายของท่านพ่อหลายๆ วัน จึงจะเข้าใจว่า ท่านพ่อให้พรจริงๆ ฯ

● การวางตัวของพระต่อฆราวาสญาติโยมที่มาเกี่ยวข้อง เป็นเรื่องละเอียดมาก ท่านพ่อเคยพูดอยู่เสมอกับพระลูกศิษย์ว่า *"จำไว้นะ ไม่มีใครจ้างให้เราบวช เราไม่ได้บวชเพื่อเป็นขี้ข้าของใคร"* แต่ถ้าพระองค์ใดมาบ่นกับท่านพ่อว่า โยมที่อยู่ประจำที่วัดไม่ยอมทำตามที่ท่านขอไว้ ท่านพ่อจะย้อนถามทันที *"ท่านบวชมาเพื่อให้เขารับใช้หรือ"ฯ*

● *"ความเป็นอยู่ของเราก็อาศัยเขา เพราะฉะนั้น เราอย่าทำอะไรที่จะต้องหนักที่เขา"ฯ*

● *"ถึงเขาจะปวารณา เราอย่าเป็นพระขี้ขอ ผมเองตั้งแต่บวชมา ถึงจะมีคนปวารณา ผมไม่เคยขออะไรที่เขาจะต้องออกไปซื้อ ได้ปัจจัยมาผมก็ทำบุญไป ไม่เคยซื้ออะไรเก็บไว้เป็นส่วนตัว นอกจากหนังสือธรรมะ"ฯ*

● *"พระเราถ้ากินข้าวของชาวบ้าน แต่ไม่ตั้งใจปฏิบัติให้สมกับที่เขาใส่บาตรเรา ชาติหน้าเราก็มีหวังเกิดมาเป็นควายใช้หนี้เขา"ฯ*

● *"ท่านพ่อใหญ่มีลูกศิษย์พวกใหญ่ๆ โตๆ แยะ แต่ผมไม่เคยเสนอตัวให้เขารู้จัก จะเกี่ยวข้องกับเขาเฉพาะเวลาที่ท่านพ่อสั่งไว้ว่ามีธุระจำเป็น นอกจากนั้น ผมก็ถือว่าเป็นเรื่องของครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เรื่องของเรา"ฯ*

● *"คนรวยจะมาเกี่ยวข้องกับเรา เราจะเห็นแก่ได้ไม่ได้นะ เราต้องเห็นว่า เราพอมีธรรมะที่จะช่วยเขาได้จริงๆ และเขาพอจะรับธรรมะจากเราได้ นั่นเราจึงจะยอมเกี่ยวข้องกับเขา"ฯ*

● *"อย่าเห็นว่าข้อวินัยเล็กๆ น้อยๆ เป็นเรื่องไม่สำคัญ ท่านอาจารย์มั่น เคยบอกว่า ไม้ทั้งท่อนไม่เคยเข้าตาใครหรอก แต่ขี้ผงเล็กๆ นั่นแหละ เข้าตาง่าย ทำให้ตาบอดได้"ฯ*

● *"เราเป็นพระ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะต่อรองราคากับใครได้นะ เขาบอกราคามา แสดงว่าเขาให้แค่นั้น เราจะขอให้เขาลดให้เรา มันก็ผิดวินัย เพราะเขาไม่ได้ปวารณาอะไรกับเราเลย"ฯ*

● พระต่างชาติที่มาบวชกับท่านพ่อมีแม่เลี้ยงที่ถือศาสนาคริสต์ พอพระลูกชายกลับไปเยี่ยมที่บ้าน เขาก็กะว่าจะกอดท่านบ้าง เพราะไม่ได้เห็นท่านเป็นเวลาหลายปี แต่ท่านกลับห้ามไม่ให้ทำ เขาก็โกรธมาก หาว่าศาสนาพุทธสอนให้รังเกียจผู้หญิง พอเรื่องนี้ถึงหูท่านพ่อ ท่านก็อธิบายว่า *"ที่พระพุทธเจ้าไม่ให้พระจับต้องผู้หญิงนั้น ไม่ใช่ว่าเพราะผู้หญิงไม่ดี แต่เป็นเพราะพระไม่ดีต่างหาก เพราะพระยังมีกิเลส จึงจับกันไม่ได้"ฯ*

● สำหรับผู้ที่จะเดินตามทางพรหมจรรย์ ความดีของเพศตรงกันข้ามเป็นสิ่งที่ ทำให้หลงทางง่ายที่สุด ฉะนั้น ท่านพ่อเคยเตือนพระลูกศิษย์ว่า *"ผู้หญิงก็เหมือน เถาวัลย์ที่ขึ้นตามต้นไม้ ตอนแรกเขาก็มาอ่อนๆ น่าเอ็นดู แต่พอเลื้อยไปเลื้อยมา เขาก็รัดตัวเราเข้า แล้วผลสุดท้ายก็คลุมหัวเราตาย"ฯ*

● *"อยู่กับหมู่ให้เหมือนอยู่คนเดียว หมายความว่า เราไม่ต้องไปเกี่ยวข้องกับใคร ฉันข้าว ทำกิจวัตรเสร็จแล้ว ก็กลับกุฏิ ตั้งหน้าตั้งตาภาวนาลูกเดียว*

อยู่คนเดียวให้เหมือนอยู่กับหมู่ หมายความว่า เรามี

*กิจวัตรประจำวันของเรา พอถึงเวลา เราก็ทำของเราไปโดยไม่ได้ปล่อยปละละเลย"*ฯ

● ข้อแนะนำสำหรับลูกศิษย์ต่างชาติที่จะไปจำพรรษาในวัดที่มีพระจำนวนมาก *"เขาถามมาเป็นภาษาไทย เราก็ตอบเป็นภาษาฝรั่ง เขาถามเป็นภาษาฝรั่ง เราก็ตอบเป็นภาษาไทย เดี๋ยวเขาก็ขี้เกียจมาคุยกับเรา เราจะได้มีเวลาภาวนาบ้าง"*ฯ

● *"การอยู่กับหมู่ที่ไม่ดี มันก็ดีเหมือนกัน จะได้รู้จักพึ่งตัวเอง ถ้าเราไปอยู่ กับหมู่ที่มีแต่คนดีๆ ทุกคน เราจะต้องติดหมู่ แล้วจะไปไหนไม่รอด"*ฯ

● *"คนไม่ดี เราก็มีไว้เพื่อทดสอบกิเลสของเราว่าหมดจริงหรือยัง"*ฯ

● *"ข้อคิดสำหรับพระปฏิบัติเวลามีคนนิมนต์ให้ไปในงานวัด "ถ้าเราไม่ไปเขา ทำไม่ได้ เราก็ควรไป ถ้าเราไม่ไป เขายังทำของเขาได้ เราจะไปทำไม เราเป็นพระกรรมฐาน ไม่ใช่พระเที่ยว เวลาท่านอาจารย์มั่นออกเที่ยวป่า ไม่ใช่ว่าท่านจะไปตามอารมณ์ ท่านก็รู้ของท่านว่า ท่านมีธุระที่จะต้องทำที่นั้น ท่านจึงไป ถ้าท่านไม่มีธุระจำเป็น ท่านก็ไม่ไป"*ฯ

● *"การถือธุดงควัตร ก็มีจุดประสงค์ที่จะขัดเกลากิเลสของเราให้หมดไป ถ้าเราคิดจะถือเพื่อให้คนอื่นศรัทธาเรา เราอย่าไปถือเลยดีกว่า"*ฯ

● *"การอดอาหาร ไม่ใช่ว่าจะให้ผลดีเสมอไป บางทียิ่งอดกิเลสก็ยิ่งกำเริบ กายหมดแรง ไม่ใช่ว่ากิเลสจะต้องหมดแรงไปด้วย*

*เพราะกิเลสเกิดที่ใจไม่ได้เกิดที่กาย"*ฯ

● คำเตือนสำหรับพระที่ชอบปล่อยใจให้คิดถึงเรื่องกาม *"เอามือลูบหัวของเจ้าซะ จะได้ไม่ลืมว่าเราเป็นอะไร"*ฯ

● "พระธรรมท่านบอกว่า *"วันคืนล่วงไป ล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่" แล้วเราจะตอบท่านว่ายังไง"*ฯ

● *"ปฏิบัติยังไม่เข้าขั้นแล้วเที่ยวไปสอนเขา มันมีโทษนะ"*ฯ

● มีคนมาเล่าให้ท่านพ่อฟังเรื่องพระไทยที่ไปเผยแพร่ธรรมะที่เมืองนอก แต่ผลสุดท้าย ไปสึกแล้วแต่งงานที่นั่น ท่านพ่อก็ยิ้มๆ แล้วพูดว่า *"ที่จริงไปถูกเขาเผยแพร่มากกว่า สอนไปสอนมากลายเป็นปฏิกูลน่ากิน อสุภะน่ากอด"*ฯ

● วันหนึ่งในขณะที่พระลูกศิษย์องค์หนึ่งกำลังเตรียมตัวที่จะขึ้นธรรมาสน์ เทศน์เป็นครั้งแรก ท่านพ่อก็ให้กำลังใจโดยบอกว่า *"ให้คิดว่าเรามีดาบอยู่ในมือ ใครคิดดูถูกเรา เราก็ตัดหัวซะ"*ฯ

● ตอนที่ท่านพ่อมาอยู่วัดธรรมสถิตใหม่ๆ การคมนาคมระหว่างกรุงเทพฯ กับวัดรู้สึกลำบากมากไม่เหมือนทุกวันนี้ คืนวันหนึ่งในระหว่างนั้นมีผู้หญิงคนหนึ่ง อุตส่าห์เดินทางหลายชั่วโมงจากกรุงเทพฯ คนเดียว เพื่อให้ท่านพ่อช่วยแก้ปัญหาชีวิต กว่าจะแก้ได้เป็นที่สบายใจเขา ก็ต้องใช้เวลาอีกหลายชั่วโมง หลังจากเขากลับแล้ว ท่านพ่อก็พูดกับพระลูกศิษย์ว่า *"ที่เราอยู่ไกลออกไปอย่างนี้ก็ดีอยู่อย่าง ถ้าเราอยู่ใกล้กรุงเทพฯ พวกที่อยู่ว่างๆ เปล่าๆ ไม่รู้จะทำอะไร ก็มาหาเรางายๆ เราก็ต้องนั่งคุยกับเขา เสียเวลาเปล่าๆ แต่เวลาเรามาอยู่ที่นี่ยังมีคนมาหาเรา แสดงว่าเขาต้องการ*

*ความช่วยเหลือจากเราจริงๆ ทีนี้เราจะพูดกับเขาสักเท่าไร ก็ไม่เสียเวลา"*ฯ

● *"ถ้าใครมาหาผม ผมก็ให้นั่งสมาธิก่อนให้เขารู้จักทำใจให้สงบ จากนั้น ถ้ามีอะไรก็ค่อยว่ากันไป ถ้าจะพูดอะไรให้เขาฟังในเมื่อใจเขายังไม่สงบก็พูดกันไม่รู้เรื่อง"*ฯ

● *"คนที่มีอาการวิปัสสนู เราไม่ต้องไปชี้แจงเหตุผลอะไรกับเขาหรอก ถ้าเขาไม่เชื่อในเรา ๑๐๐% เรายิ่งพูด เขาก็ยิ่งยึดในความเห็นของเขา ถ้าเขาเชื่อในเราจริงๆ เราไม่ต้องพูดอะไรมากมาย แค่คำสองคำเขาก็หายไปเอง"*ฯ

● วันหนึ่งท่านพ่อเล่าถึงเรื่องอดีตสมัยที่ท่านพ่อลียังมีชีวิตอยู่ว่ามีพระนักเขียนชื่อดังไปวัดอโศการามเพื่อโต้วาทีกับท่านพ่อ เริ่มแรกทีเดียวพระองค์นั้นถามท่านพ่อใหญ่ว่า *"หินยานกับมหายาน อย่างไหนจะดีกว่ากัน"* (เพราะพระองค์นี้เคยหาว่าท่านพ่อใหญ่สอนอิทธิฤทธิ์แบบมหายาน)

ท่านพ่อใหญ่ก็ตอบว่า *"ยานแปลว่าอะไร ยาน (ญาณ) แปลว่าความรู้ มหาแปลว่าใหญ่ ถ้าความรู้มันใหญ่ จะเสียหายตรงไหน"*

พระองค์นั้นตอบไม่ได้ จึงลากลับ"ฯ

● โยมบิดาของพระที่เป็นพระลูกศิษย์ท่านพ่อเห็นว่าพระลูกชายมีความเป็นอยู่ลำบากมาก จึงเขียนจดหมายมาชวนให้สึก กลับบ้าน เรียนต่อ ทำมาหากิน มีลูกมีเมีย หาความสุขเหมือนคนทั้งหลายเขาทำกัน เมื่อพระองค์นั้นนำเรื่องนี้เล่าถวาย

ท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า *"เขาว่าสุขของเขาดีวิเศษ แต่ไปดูซิมันเป็นสุขอะไร ก็สุขเน่าๆ นั่นแหละ ไอ้สุขดีกว่านั้นไม่มีหรือ"*ฯ

เรื่องนี้เป็นเรื่องของแม่ชี แต่เป็นคติธรรมที่ใช้ได้ดีกับพระก็ได้ คือมีแม่ชี คนหนึ่งคิดจะสึกกลับไปอยู่บ้าน จึงมาปรึกษากับท่านพ่อ ท่านก็แนะนำว่า *"ให้ถาม ตัวเองซิ ว่าเราจะไปในบ่วง หรือจะไปนอกบ่วง"* ผลสุดท้ายแม่ชีคนนั้นตัดสินใจว่าจะไปนอกบ่วงดีกว่าฯ

สมาธิ

*"ร่างกายเรียก **"ไอ้ใบ้"** เพราะมันพูดอะไรของมันเองไม่ได้ จิตก็เรียก **"ไอ้บ้า"** เพราะมันคิดของมันได้ร้อยแปดพันอย่าง เราต้องคุมไอ้บ้าให้อยู่จึงจะเป็นสุขทั้งคู่"*ฯ

● มีหลายครั้งที่คนมาพูดกับท่านพ่อ ว่าตัวเองทำงานหนัก มีภาระมาก จึงไม่มีเวลานั่งภาวนา และมีหลายครั้งที่ท่านพ่อจะย้อนถามเขาว่า *"แล้วตายแล้วจะมีเวลาหรือ"*ฯ

● *"ให้ภาวนาอย่ามัวแต่ห่วงนอน นอนกันมาไม่รู้กี่ชาติแล้ว ไม่รู้จักอิ่มสักที มัวแต่เป็นผู้ประมาท ไม่รู้จักรักษามนุษย์สมบัติเอาไว้ ระวังจะเหลือไม่เท่าเก่า"*ฯ

● *"คนเราทุกคนต้องการความสุข แต่ส่วนใหญ่ไม่สนใจสร้างเหตุของความสุข จะเอาแต่ผลอย่างเดียว แต่ถ้าเราไม่สนใจกับตัวเหตุ ตัวผลจะอยู่ได้อย่างไร"*ฯ

● *"เรียน พุท-โธ แค่นี้ก็พอ เรียนอย่างอื่นไม่รู้จักจบ ไม่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ พุท-โธ ตัวเดียวถ้าเรียนจบได้เมื่อไหร่ก็สบายเท่านั้น"*ฯ

● *"คิดอะไร ก็ทำใจให้เป็นหนึ่ง แล้วจะสำเร็จ"*ฯ

● *"เมื่อคิดที่ พุทโธ แล้วไม่ต้องลังเลว่า จะนั่งไม่ได้ดี ถ้าตั้งใจจริงแล้วมันต้องได้ สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราเป็นมารผจญ เขาจะเล่นละครอะไร เราก็ดูไป ไม่ใช่ว่าไปเล่น กับเขาด้วย"*ฯ

● *"จิตเปรียบเหมือนพระราชา อารมณ์ทั้งหลาย เปรียบ*

*เหมือนเสนา เราอย่าเป็นพระราชาที่หูเบา"*ฯ

● *"เวลาภาวนาอย่าไปกลัวว่า ภาวนาแล้วจะเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเป็นของที่แก้กันได้ ให้กลัวอย่างเดียวว่า จะภาวนาไม่เป็น"*ฯ

● ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคณะหนึ่งที่เคยศึกษาวิชาอภิธรรม มาขอฝึกใจกับท่านพ่อ แต่เมื่อท่านบอกให้นั่งหลับตา เขาก็ปฏิเสธทันที โดยอ้างว่า ไม่อยากจะฝึกสมาธิ เพราะกลัวจะติดฌาน แล้วไปเกิดเป็นพรหม ท่านพ่อก็ตอบว่า *"จะกลัวทำไม ขนาดพระอนาคามียังเกิดเป็นพรหม ไหนๆ เกิดเป็นพรหมยังดีกว่าเกิดเป็นหมา"*ฯ

● เวลามีใครฝึกภาวนากับท่านพ่อ ท่านไม่ค่อยจะอธิบายอะไรให้ล่วงหน้า เมื่อรู้จักหลักเบื้องต้นท่านก็ให้นั่งไปเลย ถ้าจิตเกิดมีอาการอะไรขึ้นมาจากการปฏิบัติ ท่านจึงจะอธิบายวิธีแก้ไขวิธีปฏิบัติขั้นต่อไป ครั้งหนึ่งมีฆราวาสคนหนึ่ง ที่เคยผ่านอาจารย์มากต่อมาก มาถามปัญหาธรรมะกับท่านพ่อในเชิงลองภูมิท่าน ท่านก็ย้อนถามว่า *"ใจเป็นหรือยัง"* เขาก็ตอบว่า *"ยัง"* ท่านจึงบอกว่า *"ถ้ายังงั้น จะไม่ขอตอบ เพราะถ้าตอบเมื่อใจยังไม่เป็น ก็จะเป็นแค่สัญญาไม่ตัวจริงของธรรมะ"*ฯ

● อีกครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์ที่ฝึกภาวนากับท่านพ่อ แล้วเห็นว่าการปฏิบัติของตนได้รุดหน้าอย่างรวดเร็ว จึงอยากทราบว่าขั้นต่อไปจะเป็นอย่างไร แต่เมื่อถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า *"ไม่บอก ถ้าบอกเดี๋ยวจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด ผู้เลิศก่อนทำ แล้วกลายเป็นผู้วิเศษไปเลย ไม่เอา ให้ทำเอาเอง เดี๋ยวจะรู้เอง"*ฯ

● *"การปฏิบัติจะให้เป็นไปตามที่เรานึกคิดไม่ได้นะ ใจของเรามีขั้นมีตอน ของเขาเอง เราต้องให้การปฏิบัติเป็นไปตามขั้นตอนของเขา เราจึงจะได้ผล ไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นอรหันต์ดิบขึ้นมา"ฯ*

● *"คนเราต้องบ้าภาวนา จึงจะภาวนาได้ดี"ฯ*

● *"อะไรๆ ก็ขึ้นอยู่กับความสังเกตของเรา ถ้าความสังเกตของเรายังหยาบๆ เราจะได้แต่ของหยาบๆ การภาวนาของเราก็ไม่มีทางที่จะเจริญก้าวหน้าไปได้"ฯ*

● *"มีสติทำให้เกิดปัญญา มีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร"ฯ*

● *"ความเพียรเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่เรื่องของอิริยาบถ คือจะทำอะไรก็ตาม ต้องรักษาสติไว้เรื่อยๆ อย่าให้ขาด ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ใจมีความเพียรอยู่ในตัว"ฯ*

● *"การรักษาสติเป็นเรื่องรู้นิดๆ แต่ต้องทำให้เป็นนิตย์"ฯ*

● *"อย่าทำตัวเป็นไม้หลักปักขี้เลน เคยเห็นไหม ไม้หลักปักขี้เลน ปักลงไป ก็คลอนไปคลอนมา ทำอะไรก็ต้องทำให้มันจริงให้มั่น ให้หนึ่งจริงๆ อย่างลมนี้ เอาให้เป็นหนึ่ง ปักลงแล้วให้มันมั่นคงจริงๆ อย่าให้คลอนแคลนง่อนแง่น"ฯ*

● *"อย่าทำแค่ถูกใจ ต้องทำให้ถึงใจ"ฯ*

● *"คนเราเวลานั่งภาวนา กว่าใจจะสงบได้ก็ต้องใช้เวลานาน แต่พอจะออกจากที่นั่งก็ทิ้งเลย อย่างนี้เรียกว่า เวลาขึ้นบ้านก็ขึ้นบันได เวลาลงก็กระโดดหน้าต่าง"ฯ*

● ลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ จนรู้สึกว่า

ใจสบายเบิกบานเป็นพิเศษ แต่เมื่อกลับไปถึงบ้าน แทนที่จะรักษาอารมณ์นั้นไว้ ไปมัวแต่ฟังทุกข์ของเพื่อน จนจิตของตนเองที่ไม่ได้รักษาไว้นั้นพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย วันต่อมา พอกลับไปถึงวัดแล้วเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า *"นี่เรามาเอาทองไปแลกกับขี้"*ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งหายหน้าจากท่านพ่อไปหลายเดือน พอกลับมาหาท่านอีก ก็เล่าถวายท่านฟังว่า *"ที่หนูหายไปนั้น ก็เพราะที่ทำงานสั่งให้ไปเรียนพิเศษ ในระหว่างนั้นไม่มีเวลานั่งภาวนาเลย แต่ตอนนี้เรียนจบแล้ว ใจคิดแต่อยากภาวนา งานการอะไรก็ไม่อยากทำ อยากทำแต่สงบอยู่ลูกเดียว"* ในขณะที่เขาเล่าถวายท่านพ่อ เขาก็เข้าใจว่า ท่านคงจะรู้สึกยินดีที่เขายังสนใจภาวนาถึงขนาดนั้น แต่ท่านกลับบอกเขาว่า *"ที่ไม่อยากทำงานนั้นเป็นกิเลสไม่ใช่หรือ คนภาวนาทำงานไม่ได้หรือไง"*ฯ

● *"การภาวนาไม่ใช่ว่าจะให้ใจอยู่ว่างๆ นะ ใจของเราต้องมีงานทำ ถ้าปล่อยให้ว่างๆ เดี๋ยวอะไรๆ ก็เข้าได้ ดีก็เข้าได้ ไม่ดีก็เข้าได้ เหมือนเราเปิดประตูบ้านทิ้งไว้ อะไรๆ ก็เดินเข้าไปในบ้านเราได้"*ฯ

● มีลูกศิษย์คนหนึ่งฝึกภาวนากับท่านพ่อหลายๆ วันต่อๆ กัน วันหนึ่งหลังจากนั่งเสร็จแล้วได้ปรารภกับท่านว่า *"ทำไมวันนี้นั่งไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ"* ท่านพ่อ บอกว่า *"การนั่งก็เหมือนเราใส่เสื้อ วันนี้ก็ใส่สีขาว พรุ่งนี้ก็ใส่สีแดง สีเหลือง ฯลฯ คือต้องมีเปลี่ยนอยู่เรื่อย จะใส่ชุดเดียวกันทุกวันๆ ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นเขาจะใส่สีอะไร เราก็ดูเขาไป อย่าดีใจเสียใจกับเขา"*ฯ

● คืนอีกวันหนึ่ง ศิษย์คนนั้นนั่งภาวนาเกิดอารมณ์ดีจนนึกว่าต่อไปนี้อารมณ์ไม่ดีจะไม่สามารถแทรกแซงเข้าไปในดวงจิตได้อีกเลย แต่ต่อไปก็เกิดอารมณ์ไม่ดีเข้ามาจนได้ จึงเอาเรื่องนี้มากราบเรียนท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า *"การเลี้ยงจิตก็เหมือนเลี้ยงลูก ต้องมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ถ้าจะเอาเฉพาะเวลาเขาดี มันจะไปกันใหญ่ ฉะนั้นเราก็ต้องทำใจให้เป็นกลาง อย่าไปเข้ากับทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี"*ฯ

● *"ภาวนาดีอย่าไปดีใจ ภาวนาไม่ดีอย่าไปเสียใจ ให้ดูเอาเฉยๆ ว่า ที่ภาวนา ดี-ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอะไร ถ้าเราสังเกตได้อีกไม่นานก็จะกลายเป็นวิชชาขึ้นมาในตัวเรา"*ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งนั่งภาวนากับท่านพ่อ รู้สึกว่าจิตปลอดโปร่งเบาสบายมาก พิจารณาธาตุได้ชัดเจนตามที่ท่านพ่อสอนไว้ แต่วันต่อมานั่งภาวนาแล้วไม่ได้เรื่อง เมื่อเขาออกจากสมาธิ ท่านพ่อก็ถามว่า *"นั่งวันนี้เป็นไงบ้าง"* เขาก็ตอบว่า *"เมื่อวานนี้ เหมือนคนฉลาด แต่วันนี้เหมือนคนโง่"* ท่านพ่อก็ถามต่อไปว่า *"แล้วคนโง่กับคนฉลาด เป็นคนเดียวกันหรือเปล่า"*ฯ

● ศิษย์อีกคนหนึ่ง หลังจากปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อเป็นเวลาพอสมควร ได้ปรารภกับท่านว่า เมื่อปฏิบัติแล้ว รู้สึกว่าจิตยิ่งสกปรกวุ่นวายกว่าเดิม ท่านก็ตอบว่า *"อันนั้นแน่นอนซิ เปรียบเหมือนบ้านเรา ถ้าเราถูพื้นอยู่เสมอแล้ว มีฝุ่น มีขยะอะไรอยู่นิดหน่อย เราจะทนไม่ได้ ยิ่งบ้านเราสะอาดเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นความสกปรกได้ง่ายเท่านั้น จิตเราเมื่อไม่ชำระอะไรเลย*

เราก็สามารถนอนอยู่กลางดินกลางหญ้า โดยไม่รู้สึกอะไรเลย แต่ถ้าเรานอนอยู่บนพื้นที่สะอาดแล้ว มีฝุ่นอยู่นิดเดียว เราก็จำเป็นต้องไปปัด ไปกวาด เราจะไม่สามารถทนอยู่กับความสกปรกนั้นได้”ฯ

● “*ถ้าไปยินดีในความเป็นของผู้อื่นก็เท่ากับว่าเราไปยินดีในทรัพย์สมบัติของคนอื่นเขา แล้วมันจะได้อะไร ให้สนใจในสมบัติของเราเองดีกว่า*”ฯ

● “*เมตตา กรุณา ถ้าขาดอุเบกขา ก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้น ใจของเรา ต้องมีฌาน สิ่งเหล่านี้จึงจะสมบูรณ์ได้*”ฯ

● “*การภาวนาของเราไม่ต้องไปบันทึกไว้นะ ถ้าบันทึกไว้ เดี๋ยวเราจะภาวนา เพื่อให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะให้มีเรื่องบันทึก แล้วเราจะได้แต่ของปลอม*”ฯ

● “*สมาธิของเราต้องให้* **สัมมา** *นะ คือพอดีสม่ำเสมออยู่เรื่อย ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีขึ้นมีลง*”ฯ

● “*ต้องรู้จักทำ รู้จักรักษา รู้จักใช้*”ฯ

● “*พอเราจับจิตให้อยู่ มันจะอยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว ไม่ได้วอกแวก ถึงเรื่องอดีต-อนาคต นั่นแหละ เราจะใช้มันทำอะไรได้ตามที่เราต้องการ*”ฯ

● วันหนึ่งมีลูกศิษย์มาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองฝึกภาวนามาหลายปี แต่ไม่เห็นมันได้อะไรขึ้นมา ท่านพ่อก็ตอบทันที “*เขาภาวนาเพื่อให้ละ ไม่ภาวนาเพื่อให้เอา*”ฯ

● คืนวันหนึ่ง หลังจากพาลูกศิษย์ฆราวาสทำงานที่วัด

ท่านพ่อก็พาให้นั่งภาวนาที่เจดีย์ โยมคนหนึ่งรู้สึกเพลียมาก แต่ยังฝืนนั่งเพราะเกรงใจท่านพ่อ นั่งไป นั่งไป รู้สึกว่า ใจเหลืออยู่นิดเดียวกลัวใจจะขาด พอดีท่านพ่อเดินผ่านแล้วพูดขึ้นมาว่า *"ตายเตยไม่ต้องกลัว คนเราก็ตายอยู่แล้วทุกลมหายใจเข้า-ออก"*

ทำให้โยมคนนั้นเกิดกำลังใจที่จะนั่งต่อสู้กับความเพลียนั้นได้ต่อไปฯ

"การภาวนา ก็คือการฝึกตาย เพื่อเราจะได้ ***ตายเป็น****"*ฯ

ลม

เคยมีชาวต่างประเทศมาขอฝึกภาวนากับท่านพ่อ แต่ก่อนที่จะลงมือฝึก เขาก็ถามท่านว่า ที่เขานับถือศาสนาคริสต์นั้นจะเป็นอุปสรรคไหม ท่านก็ตอบว่า *"ไม่หรอก เราจะดูลม ลมนี้ไม่ใช่ของพุทธ ของคริสต์ หรือของใครทั้งนั้น แต่เป็นของกลางในโลกที่ใครๆ ก็ดูได้ ลองภาวนาดูลมจนเห็นจิต รู้จิตตัวเอง แล้วเรื่องที่จะนับถือศาสนาอะไรจะไม่เป็นปัญหา เพราะเราเอาเรื่องจิตมาพูดกัน ไม่ได้เอาเรื่อง ศาสนามาว่ากัน อย่างนี้ก็เรียกว่า พูดกันรู้เรื่อง"*ฯ

● *"การที่จับใจให้อยู่นั้น ก็เหมือนเราจะจับปลาไหล จะโดดลงไปในขี้เลนจับเอาเฉยๆ มันก็ดิ้นหนีต้องหาอะไรที่มันชอบอย่างที่เขาเอาหมาเน่าใส่ไหแล้ว ฝังลงไปในขี้เลน ปลาไหลมันชอบมันก็มาเอง ทีนี้เขาก็จับมันได้ง่าย ใจเราก็เหมือนกัน ต้องหาอะไรที่มันชอบ เช่น ทำลมให้สบายๆ จนมันสบายไปทั่วตัว ทีนี้ใจก็ชอบ ความสบายมันก็มาเอง แล้วเราก็จับมันได้ง่ายๆ "*ฯ

● *"ต้องรู้ลมอยู่เสมอ มันก็ครองสุขได้ จะเอามนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ มันก็อยู่ที่ลมนี้แหละ ถ้ามัวแต่สนุกเพลิดเพลินจนลืมลมก็จะหมดสุขได้ ฉะนั้นต้องรู้จักสังเกตลมเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา ต้องสนใจเขาบ้างว่า เขาอยู่อย่างไร อย่าปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว เมื่อรู้จักความเป็นอยู่ของเขาแล้ว ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน รู้หมดว่าเขาอยู่อย่างไร ทีนี้แหละจะเอา*

อะไรก็ได้ทุกอย่าง กายก็เบา ใจก็เบา จะสุขอยู่ตลอดเวลา"

● *"ลมสามารถพาไปถึงพระนิพพานได้นะ"ฯ*

● *"เริ่มแรกให้ดูลมที่มีอยู่ ไม่ต้องไปปรุงไปแต่งอะไรมากมาย"ฯ*

● *"เวลาจิตอยู่กับลมแล้ว ไม่ต้องว่า พุทโธ ก็ได้ เหมือนเราเรียกควายของเรา พอควายมาแล้วจะเรียกชื่อมันอีกทำไม"ฯ*

● *"ให้ลมกับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เอาให้เป็นหนึ่ง อย่าให้มีสอง"ฯ*

● *"ให้เกาะลมไว้ เหมือนอย่างมดแดงเวลามันกัด ถึงหัวมันขาด มันก็ไม่ยอมปล่อย"ฯ*

● ศิษย์คนหนึ่ง เมื่อฟังท่านพ่อสอนให้จับลมไว้ ก็ไม่เข้าใจความหมายของท่าน กลับนั่งภาวนาเกร็งเนื้อเกร็งตัวอยู่เพื่อกักขังลมไว้ แต่ทำให้รู้สึกเหนื่อย ไม่สบาย ต่อมาวันหนึ่งในขณะนั่งรถเมล์ไปวัดมกุฏฯ เขาก็สมาธิอยู่ สังเกตได้ว่า ถ้าปล่อยลมตามธรรมชาติ ก็รู้สึกสบายขึ้น ทั้งใจก็ไม่หนีจากลมด้วย พอถึงวัดมกุฏฯ เขาก็บ่นกับท่านพ่อ *"ทำไมท่านพ่อสอนให้จับลมไว้ ยิ่งจับก็ยิ่งไม่สบาย ต้องปล่อยตามธรรมชาติจึงจะดี"* ท่านพ่อก็หัวเราะ ตอบว่า *"ก็ไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้น* ***"จับ"*** *หมายความว่า เกาะ ติดตามเขาอยู่ ไม่หนีจากเขา เราไม่ต้องไปบีบบังคับ สะกดเขาไว้ เขาจะเป็นยังไงก็ดูเขาไปเรื่อย"ฯ*

● *"การที่เราสังเกตลมนั้นเป็นตัวเหตุ ส่วนความสุขที่เกิดขึ้นเป็นตัวผล ต้องสนใจกับตัวเหตุให้มากๆ ถ้าเราทิ้งเหตุ*

ไปเพลินกับตัวผล เดี๋ยวมันจะหมด แล้วเราจะไม่ได้อะไรเลย”ฯ

● *“เมื่อรู้ลมแล้วก็ให้รู้จริงๆ ไม่ใช่สักแต่ว่ารู้เฉยๆ”ฯ*

● *“การดูลมต้องเอาความสบายเป็นหลัก ถ้าลมสบาย-ใจสบาย นั่นแหละใช้ได้ ถ้าลมไม่สบาย-ใจไม่สบาย อันนั้นต้องแก้ไข”ฯ*

● *“เวลาภาวนาต้องใช้ความสังเกตเป็นข้อใหญ่ ถ้ารู้สึกไม่สบายให้ปรับปรุง แก้ไขลมให้สบายขึ้น ถ้ารู้สึกหนักก็นึกแผ่ลมให้มันเบา ให้นึกว่าลมเข้า-ออก ได้ทุกขุมขน”ฯ*

● *“ที่ท่านบอกว่าให้กำหนดลมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย หมายความว่า ให้กำหนดความรู้สึกที่มีอยู่ในตัว”ฯ*

● *“ลม เราจะเอาเป็นที่พักของใจก็ได้ เป็นที่พิจารณาก็ได้ เวลาจิตไม่ยอมลง ก็แสดงว่ามันอยากจะทำงาน เราก็หางานให้มันทำ คือให้มันเที่ยวไปพิจารณาลมในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ว่าตรงไหนลมเดินสะดวกดี ตรงไหนมันเดินไม่สะดวก แต่อย่าให้ใจหนีออกนอกกายนะ ให้มันวนเวียนอยู่ในนั้น จนมันเหนื่อย พอเหนื่อย แล้วมันจะหาที่พักหยุดกับที่โดยเราไม่ต้องไปกดไปบังคับมัน”ฯ*

● *“ทำลมให้เหนียว แล้วนึกให้ระเบิดออกไปในทุกส่วนของร่างกาย”ฯ*

● ศิษย์คนหนึ่งชอบบริหารร่างกาย เล่นโยคะ ออกกำลังเป็นประจำ จนท่านพ่ออาจจะเห็นว่าเกินพอดี เพราะท่านก็แนะนำว่า *“จะบริหารร่างกายก็ใช้ลมบริหาร นั่งภาวนาก็แผ่ลมให้*

ทั่วตัว อวัยวะน้อยใหญ่ทุกอย่าง จิตก็ฝึกไปด้วย ร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ไม่ต้องไปออกท่าออกทางอะไรมากมาย"ฯ

● แล้วมีศิษย์คนหนึ่งเป็นคนขี้โรค เดี๋ยวเป็นนั่น เดี๋ยวเป็นนี่ เจ็บไข้ได้ป่วยสารพัดอย่าง ท่านพ่อจึงสอนเขาว่า "เช้าขึ้นมาทุกวัน ให้นั่งภาวนาตรวจโรคของตัวเองว่ามันเจ็บตรงไหน มันปวดตรงไหน แล้วก็ใช้ลมรักษา ที่หนักก็จะเบา ที่เบาก็จะหาย แต่จะหายไม่หายไม่ต้องเอาเป็นอารมณ์ เราก็ตรวจของเรา ทำลมของเราอยู่เรื่อย เพราะที่สำคัญเราจะฝึกสติของเราให้อยู่กับเนื้อกับตัว ให้มีพลังจนมันอยู่เหนือความเจ็บป่วยไปได้"ฯ

● "การภาวนาของเราต้องมีปีติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ไม่อย่างนั้นทำไปๆ มันจะเหี่ยวแห้งเกินไป"ฯ

● "คนปฏิบัติพอปฏิบัติได้ ก็เปรียบเหมือน ว่าวติดลมแล้ว มันไม่อยากจะลง"ฯ

● "เข้าธาตุถึงลมที่สม่ำเสมอ เมื่อเห็นแสงขาวนวลให้น้อมเข้ามาในตัว จิตก็จะนิ่ง กายก็เบา กายจะขาวสะอาดหมดไปทั้งตัว ใจก็จะเป็นสุข"ฯ

● "พอลมเต็มอิ่มก็เหมือนน้ำเต็มโอ่ง ถึงจะเทเข้าไปอีกสักเท่าไร มันก็เก็บได้อยู่แค่นั้น มันก็พอดีของมันเอง"ฯ

● "การภาวนาต้องทิ้งเป็นขั้นๆ เหมือนเขายิงจรวดในอวกาศ พอพ้นจากโลก แล้วกระสวยอวกาศก็ต้องทิ้งยานแม่จึงจะไปถึงโลกพระจันทร์ได้"ฯ

● "เวลาจิตอยู่ตัวแล้ว ถึงจะทิ้งลมมันก็ไม่ได้วอกแวกไปไหน

เหมือนเราเทปูน ถ้าปูนยังไม่แข็งตัว เรายังทิ้งแบบไม่ได้ แต่เมื่อปูนแข็งตัวดีแล้ว มันก็อยู่ได้ โดยไม่ต้องอาศัยแบบ"ฯ

● "กระจายลมแล้วจนกายเบา จิตเบา ไม่มีตัวเหลือแต่ตัวรู้ จิตก็จะใส เหมือนน้ำที่ใส เราชะโงกลงไปในน้ำก็เห็นหน้าตัวเอง จะได้เห็นจิตตัวเองว่าเป็นยังไง"ฯ

● "พอลมเต็มเราก็วางซะ แล้วนึกถึงธาตุไป ธาตุน้ำ ธาตุดิน ทีละอย่างๆ พอกำหนดธาตุได้ชัดเจน เราก็ผสมธาตุ คือรวมให้พอดีทุกอย่าง ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป พอดีทุกส่วน แล้วก็วางอีก ให้อยู่กับอากาศธาตุ ความว่าง เมื่ออยู่กับความว่างจนชำนาญพอแล้ว เราก็ดูว่าอะไรที่ว่า "ว่าง" แล้วก็กลับมาหาตัวผู้รู้ เมื่อใจเป็นหนึ่งอย่างนี้แล้ว เราก็วางอาการของความเป็นหนึ่ง แล้วดูซิว่า อะไรที่มันยังเหลืออยู่ในที่นั้น

"พอเราทำอย่างนี้ได้ เราก็ฝึกเข้า-ฝึกออกจนชำนาญ แล้วพิจารณาดูอาการของใจ ตอนที่มันเข้า-ออกอยู่นั้น ปัญญาก็เริ่มปรากฏในที่นั่น"ฯ

● "การพิจารณาตัวเอง เรื่องธาตุจะต้องมาเป็นอันดับแรก เราแยกธาตุ รวมธาตุ เหมือนเราเรียนแม่กบแม่เกย ต่อไปเราจะผสมกับอะไรก็ได้ "ฯ

● "ฐานอันนี้ เอาให้มันคงก็แล้วกัน แล้วต่อจากนั้นจะสร้างกี่ชั้นๆ มันก็เร็ว"ฯ

● "จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก มันก็อยู่ที่ตัวเรา"ฯ

● *"หลักอานาปานน์ที่ท่านพ่อใหญ่เขียนไว้ในตำราเป็นแต่หลักใหญ่ๆ เท่านั้น ส่วนปลีกย่อยนั้นเราต้องปฏิภาณของเราเอง เอาหลักวิชาของท่านดัดแปลงพลิกแพลง ให้เข้ากับจริตของเรา เราจึงจะได้ผล"ฯ*

● *"ที่หนังสือเขาว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ถูกกับจริตของทุกคนนั้น ที่จริงไม่ใช่ เพราะคนที่จะกำหนดลมได้ผล ต้องเป็นผู้ที่มีความละเอียด"ฯ*

● *"เคยมีครูบาอาจารย์มาว่าท่านพ่อใหญ่ "ทำไมสอนคนให้ดูลม มันจะมีอะไรให้ดู มีแต่สูดเข้า-สูดออก แล้วดูแค่นี้จะเกิดปัญญาได้อย่างไร"* ท่านพ่อใหญ่ ก็ตอบว่า *"ถ้าดูแค่นั้น ก็ได้อยู่แค่นั้น"*

นี่เป็นปัญหาของคนดูไม่เป็นฯ

● มีลูกศิษย์คนหนึ่งเล่าถวายท่านพ่อฟังว่า แต่ก่อนเขานึกว่าที่ท่านพ่อ ให้ไล่ลม ขยายลม กำหนดธาตุ เล่นธาตุ ฯลฯ เหล่านี้เป็นแค่อุบายให้ใจสงบสบายๆ เท่านั้น แต่ภายหลังจึงรู้ว่าเป็นอุบายวิปัสสนาสำหรับเกิดปัญญาด้วย ท่านพ่อ ก็ย้อนถามว่า *"เพิ่งจะรู้หรือ"* ๒-๓ วันต่อมา ท่านก็เล่าเหตุการณ์นี้ให้ศิษย์อีกคนหนึ่งฟังแล้วพูดตอนท้ายว่า *"ดูซิ ขนาดคำสอนของพระพุทธเจ้าเขายังประมาทอยู่ได้"ฯ*

● *"ผู้มีปัญญาย่อมใช้อะไรๆ ให้เป็นประโยชน์ได้ทั้งนั้น"ฯ*

นิมิต

สมัยหนึ่งท่านพ่อป่วยรักษาตัวอยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วพักที่วัดอโศการาม มีคณะอุบาสิกามาฝึกภาวนากับท่านทุกคืน คืนวันหนึ่งมีอุบาสิกาคนหนึ่งปรารภกับท่านว่า ขณะที่นั่งภาวนานั้นก็รู้ตัวว่าใจไม่ได้วอกแวกไปไหน อยู่กับลมตลอดเวลา แต่ทำไมไม่มีนิมิตเหมือนเขาทั้งหลาย ทำให้รู้สึกน้อยใจเหมือนกัน ท่านพ่อก็บอกว่า *"โยมโชคดีรู้หรือเปล่า คนที่มีนิมิตเรื่องนั้นเรื่องนี้เข้ามารบกวนอยู่เรื่อย ส่วนโยมไม่มีกรรมอะไรมาตัดรอน ทำใจได้เลย ไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องภายนอก"*ฯ

● *"ไม่ต้องไปอัศจรรย์พวกที่เขามีนิมิตหรอก นิมิตก็คือฝันนั่นเอง ที่จริงก็มี ไม่จริงก็มี เอาแน่นอนไม่ได้"*ฯ

● โยมคนหนึ่งนั่งฟังคนอื่นพูดกันว่า การนั่งสมาธิโดยไม่มีนิมิตคือทางสายตรง พอดีโยมคนนั้นมีนิมิตบ่อยๆ จึงเกิดสงสัยว่า *"ทำไมทางของเราขดๆ เคี้ยวๆ"* เมื่อไป ถามท่านพ่อ ท่านก็ตอบว่า *"เรามีนิมิตก็เหมือนเรามีผักตำลึงที่งามๆ อยู่ริมทาง เราก็เดินไป เราก็เก็บไปบ้าง เพื่อมีของกินข้างหน้า เราก็ถึงเหมือนกัน ส่วนเขาอาจจะเห็นแต่ไม่เก็บ หรืออาจจะไม่เห็นก็ได้เพราะทางเขากันดาร"*ฯ

● *"นิมิต หรือสิ่งที่มาปรากฏให้เราเห็นเวลาภาวนาจิตสงบ ไม่ใช่ว่าจะไม่ให้สนใจเอาเสียเลย เพราะนิมิตบางอย่างเราก็ต้องสนใจบ้าง ฉะนั้น เมื่ออะไรมาปรากฏ บางครั้งเราก็ต้อง*

ดูว่ามาปรากฏทำไม เพราะอะไร เพื่ออะไร"ฯ

● *"คนที่มีนิมิต ดาบ ๒ คมอยู่ในมือ ต้องใช้ให้ดี สิ่งที่เข้ามาประโยชน์มันก็มี โทษมันก็มี ฉะนั้น เราต้องรู้จักคั้น เอาแต่ประโยชน์จากเขา"ฯ*

● ปกติถ้าลูกศิษย์คนใดนั่งภาวนาเห็นภาพตัวเอง ท่านพ่อจะให้แยกธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรืออาการ ๓๒ ออกเป็นส่วนๆ แล้วเผาเป็นขี้เถ้า จากนั้นก็ให้ทำแบบนี้บ่อยๆ จนชำนาญ พอดีมีศิษย์คนหนึ่งฝึกหัดแยกอาการ ๓๒ แบบนี้ทุกวันๆ แต่พอแยกเสร็จแล้วยังไม่ทันเผา ก็มีตัวใหม่เกิดขึ้นอีกข้างๆ ตัวที่กำลังจะเผาอยู่ พอเตรียมจะเผาตัวใหม่ ก็มีตัวอื่นเกิดขึ้นเรื่อยๆ เรียงเป็นตับ เหมือนปลาที่เตรียมจะย่าง ตัวเองเห็นแล้วก็รู้สึกเบื่อในการที่จะทำต่อไป พอกลับมาเล่าให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็บอกว่า *"นี่ ที่ให้ทำก็เพื่อให้เบื่อ แต่ไม่ใช่ให้เบื่อในการทำ"ฯ*

● อุบายอีกอย่างหนึ่งที่จะให้ใช้เวลาเห็นตัวเองในสมาธิคือให้ถอยกลับไปดูว่า เวลาอยู่ในท้องแม่เป็นอย่างไร อาทิตย์แรก อาทิตย์ที่สอง ฯลฯ จนคลอดออกมา วันแรก ๑ เดือน ๒ เดือน ฯลฯ ๑ ปี ๒ ปี ไปเรื่อยจนแก่เฒ่าแล้วตาย พอดี โยมคนหนึ่งจะปฏิบัติตามนี้ แต่เห็นว่ามันช้าเกินไป จึงกำหนดทีละ ๕ เดือนบ้าง ๕ ปีบ้าง พอท่านพ่อรู้เข้า ท่านก็ว่า *"นี่ไปข้ามขั้นข้ามตอน"* ท่านจึงตั้งข้อกติกาใหม่ว่า *"ให้กำหนดร่างกาย แล้วถอนผมทีละเส้น วางลงไปในฝ่ามือ แล้วแต่จะให้แหวงแค่ไหน แล้วก็ปลูกใหม่ ถ้าปลูกไม่หมด ไม่ให้ออกจากสมาธิ ถ้าจะขยุ้มออก*

เป็นแถวก็ได้ แต่ต้องปลูกทีละเส้นให้ได้ ต้องเอาให้ละเอียดอย่างนี้จึงจะได้เรื่อง”ฯ

● ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อ *“ทำไมความรู้ความเห็นที่เกิดจากสมาธิ เกิดๆ ดับๆ ไม่ให้รู้อะไรตลอดเรื่อง”* ท่านก็ตอบว่า *“แผ่นเสียง ถ้ามีเข็มจี้ตลอดต่อเนื่อง ก็ดังตลอด ให้เรารู้ศัพท์เสียงตลอดเรื่องนั้นได้ แต่ถ้าเราไม่จี้ จะรู้เรื่องได้อย่างไร”*ฯ

● มีโยมคนหนึ่งเมื่อนั่งภาวนาแล้วมักจะเห็นนิมิตคนตายมาปรากฏอยู่ต่อหน้า แล้วขอส่วนบุญด้วย ทำให้เขาไม่สบายใจ จึงเล่าให้ท่านพ่อฟังว่า *“มีผีปรากฏ อยู่ต่อหน้าค่ะ ท่านพ่อ”*

ท่านก็ตอบว่า *“เขาไม่ใช่ผี เขาก็คน”*

แต่โยมก็ย้ำอยู่นั่น *“เขาเป็นผีจริงๆ นะ ท่านพ่อ”*

ท่านจึงดุเอา *“ถ้าเขาผี เราก็ผี ถ้าเห็นว่าเขาเป็นคน เราก็คน”*ฯ

● จากนั้นท่านก็สอนให้แผ่เมตตาในเวลามีปรากฏการณ์อย่างนี้ โยมก็ตั้งหน้าตั้งตาแผ่เมตตาใหญ่ พอมีอะไรมาปรากฏก็แผ่ทันที ท่านพ่อจึงต้องสอนอีกต่อไปว่า *“เขาปรากฏในนิมิต ไม่ใช่ว่า รีบแผ่ให้เขาไป ต้องพิจารณาดูก่อนว่า ทำไมเขาเกิดในสภาพแบบนั้น เขาทำกรรมอะไรไว้จึงต้องเป็นอย่างนั้น แล้วเราจะเกิดธรรมะขึ้นมาในใจของเราเอง”*ฯ

● ต่อมาวันหนึ่ง โยมเห็นผู้หญิงผอมๆ อุ้มลูกเล็กๆ ปรากฏในนิมิต ผู้หญิงก็ใส่เสื้อขาดมอมแมมไปหมด ลูกก็ร้องไห้ไม่หยุด โยมจึงเกิดสงสารแล้วก็แผ่เมตตาให้ แต่แผ่เท่าไรๆ สองคนแม่ลูก

นั้นรับไม่ได้ ทำให้โยมยิ่งสงสารเขาใหญ่ จึงบอกท่านพ่อว่า อยากจะช่วยสองคนนี้แต่ช่วยไม่ได้ ท่านก็ว่า *"เขาจะรับได้ไม่ได้เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่ธุระของเรา วิบากกรรมของแต่ละคนไม่เหมือนกันนะ เราให้แล้วก็แล้วกัน ไม่ต้องติดตามไปดูผลงาน หน้าที่ของเรามีแค่ไหนก็เอาแค่นั้น เขามาขอเราก็มีหน้าที่ให้ เขาปรากฏให้เราเห็น เราจะได้รู้ในเรื่องของผลกรรมแค่นั้นก็พอ แล้วเราก็กลับมาดูลมของเรา"*ฯ

● ต่อจากนั้นโยมก็ปฏิบัติตามคำสอนของท่านพ่อ จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดสงสัยว่า ในเมื่อแผ่ให้เขา ให้เขา อยู่เรื่อยอย่างนี้ตัวเองจะมีอะไรเหลือหรือเปล่า จึงเล่าข้อนี้ให้ท่านพ่อฟัง ท่านก็มองหน้าอยู่เฉยๆ สักครู่หนึ่ง แล้วบอกว่า *"คนเราเวลาใจแคบ มันก็แคบได้ทั้งนั้น"* ท่านก็เลยอธิบายต่อไปว่า *"เมตตานี้ไม่ใช่สิ่งของ เงินทองที่ให้แล้วหมดไป มันเหมือนเรามีเทียนจุดอยู่ในมือ คนนั้นก็ขอต่อ คนนี้ก็ขอต่อ ยิ่งต่อกันก็ยิ่งสว่างมาก แล้วเราจะต้องได้รับแสงนั้นด้วย"*ฯ

● มีอยู่วันหนึ่ง โยมคนนั้นนิมิตถึงคนตายมาบอกให้สั่งลูกหลานทำบุญให้ อย่างนั้นอย่างนี้ โยมจึงออกสมาธิ ขออนุญาตจากท่านพ่อที่จะไปบอกลูกหลานของคนตายให้ทราบ ท่านพ่อก็ตอบว่า *"เรื่องอะไร เราไม่ใช่บุรุษไปรษณีย์ ถึงเป็น เขาก็ไม่มีเงินเดือนมาให้เรา เราจะเอาอะไรไปเป็นพยานหลักฐานว่าเรารู้เราเห็น ถ้าเราไปบอกแล้วเขาเชื่อ เราจะกลายเป็นผู้วิเศษทีนี้จะเกิดการหลงตัวลืมตัว เดินไปก็ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ แต่ถ้าเขา*

ไม่เชื่อ เขาจะว่าเราเป็นอะไร รู้ไหม"

"อะไรละ ท่านพ่อ"

*"เขาก็ว่าเราบ้าซิ"*ฯ

● *"นิมิตทั้งหลาย ที่จริงก็มี ที่ปลอมก็มี ฉะนั้น เราเป็นผู้ดูเขา อย่าเป็นผู้ตามเขา"*ฯ

● *"ดูนิมิต ก็ให้เหมือนดูโทรทัศน์ คือดูเฉยๆ ไม่ต้องตามเข้าไป"*ฯ

● ลูกศิษย์บางคน เมื่อภาวนาแล้วเกิดมีความรู้ความเห็นถึงอดีตชาติ ของตนเองและผู้อื่น จึงรู้สึกว่าตื่นเต้นแล้วนำเรื่องนี้มาเล่าถวายท่านพ่อฟัง ท่านจึงเตือนว่า *"ภพชาติที่ผ่านมา ยังไปยินดีกันอยู่หรือ คนโง่เท่านั้นที่เข้าไปติด เราตาย-เราเกิดมานับอสงไขยไม่ถ้วน ถ้าจะเอากระดูกที่เราเคยเกิด-ตายมากองไว้ก็จะโตยิ่งกว่าเขาพระสุเมรุ น้ำในแม่น้ำมหาสมุทรน้อยใหญ่ทั้งหลายนะก็ยังน้อยกว่าน้ำตาของเราที่เคยหลั่งรินเพราะความทุกข์ทั้งหลายเสียอีก ผู้มีปัญญาเมื่อเห็นเช่นนี้ ย่อมเกิดความสลดสังเวชในภพชาติ ไม่ยินดีในการเกิด มีจิตมุ่งตรงต่อพระนิพพานอย่างเดียว"*ฯ

● ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์คนหนึ่งนั่งสมาธินิมิตเห็นตัวเองเกิดเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วก็ตาย แล้วก็เกิดอีกหมุนเวียนไปมา จนรู้สึกเหนื่อยต่อการเกิด-ตายของตัวเอง จึงออกจากสมาธิไปถามท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า *"ที่เหนื่อยนั้นก็เพราะเราไปรู้ไปเห็น อะไรแล้วก็รับเข้ามา สิ่งพรรค์นี้นะ มันเกิดไปแล้ว ผ่านไปแล้ว เราจะไปเก็บ*

มันมาทำไม ให้ยกจิตสู่อารมณ์ภาวนาของเรา ให้อยู่กับลม มีอะไรมาก็ให้สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว"ฯ

● มีช่วงหนึ่งในระหว่าง พ.ศ.๒๕๑๙ ที่ท่านพ่อได้ลูกศิษย์ใหม่หลายคนทั้งไทยและเทศ ศิษย์คนหนึ่งเกิดสงสัยว่า ทำไมเป็นเช่นนั้น จึงนั่งภาวนาถามจิตตัวเอง แล้วได้ความว่า ชาติก่อนท่านพ่อเคยมีลูกหลายคน พอออกจากสมาธิเขาจึงถามท่าน *"แหม ทำไมท่านพ่อมีลูกเยอะ"* โดยคาดไว้ว่า ท่านจะต้องตอบว่าชาติก่อนท่านเคยครองบ้านครองเมืองหรืออะไรทำนองนั้น แต่แทนที่จะตอบตามคาดหมาย ท่านกลับหัวเราะแล้วบอกว่า *"ชาติก่อนเคยเป็นปลาในทะเล ไข่ออกทีไม่รู้เท่าไหร่"*ฯ

● โยมผู้หญิงคนหนึ่งนั่งภาวนาที่บ้าน เกิดระลึกชาติได้กลับไปถึงสมัยพระเจ้าอโศก นิมิตเห็นพระเจ้าอโศกตีพ่อของเขาอย่างทารุณเพราะสาเหตุเพียงเล็กน้อย พอออกจากสมาธิเขาก็ยังรู้สึกไม่พอใจกับพระเจ้าอโศก วันรุ่งเช้าไปเล่าให้ท่านพ่อฟังที่วัดมกุฏฯ เขาก็ยังแสดงอาการโกรธพระเจ้าอโศกอยู่ แต่แทนที่ท่านพ่อจะรับรองหรือปฏิเสธว่าที่เขาเห็นนั้นจริงหรือไม่ ท่านกลับชี้ตัวกิเลสที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า *"นี่จะมาถือโกรธกัน ๒,๐๐๐ กว่าปี มันได้เรื่องอะไรกัน ให้ขอขมาท่านซะ จะได้หมดเรื่อง"*ฯ

● *"ดีนะ ที่คนเราระลึกชาติกันไม่ได้ ไม่อย่างนั้นก็คงจะยิ่งยุ่งกว่านี้อีก"*ฯ

● ลูกศิษย์คนหนึ่งที่ฝึกภาวนาใหม่ๆ กับท่านพ่อที่วัดมกุฏฯ เมื่อเที่ยววัดธรรมสถิตเป็นครั้งแรกไปพบพระองค์หนึ่งที่เขาเคยเห็น

ในนิมิตที่กรุงเทพฯ เขาจึงพูดกับท่านว่า *"โยมนั่งภาวนาได้ชมบารมีของท่านที่กรุงเทพฯ มาแล้ว แหม บารมีท่านมีมากจริงๆ"* ทำให้พระองค์นั้นเกิดน้อยใจขึ้นมาว่า บารมีของตัวเองมีมากน้อยแค่ไหน ตังเองไม่เคยรู้ ทำไมคนอื่นไปล่วงรู้เอาง่ายๆ อย่างนี้ แต่เมื่อปรารภ เรื่องนี้กับท่านพ่อ ท่านพ่อก็บอกว่า *"ถ้าเขาพูดอย่างนั้นอีกให้ย้อนถามเขาว่า ไปมัวแต่ดูคนอื่น ทำไมไม่กลับมาดูตัวเองบ้าง"*ฯ

● มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ศิษย์บางคนนั่งภาวนาเห็นยักษ์ในนิมิต คนหนึ่งเกิดสงสัย จึงกราบเรียนถามท่านพ่อ *"ท่านพ่อคะ ยักษ์มีจริงไหม"* ท่านก็ตอบว่า *"ยักษ์เยิกษ์อะไร คนเราเกิดโมโหโทสขึ้นในใจ นั่นคือยักษ์เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว"*ฯ

● คืนวันหนึ่ง โยมคนหนึ่งนั่งภาวนาได้นิมิตว่ามียักษ์กำลังก่อความวุ่นวายใน วัดธรรมสถิตเพื่อทำลายท่านพ่อ พอดีโยมคนนี้เคยเรียนคาถาอาคม ฉะนั้นจึงออกจาก สมาธิไปขออนุญาตจากท่านพ่อเพื่อใช้คาถาจัดการกับศัตรูนี้ พูดแทบไม่ขาดคำ ท่านพ่อก็สวนทางทันที *"โยมจะสร้างภพสร้างชาติอีกหรือ"*ฯ

● โยมคนหนึ่ง ซึ่งตอนนั้นยังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ท่านพ่อ ฝึกภาวนาเอาเองที่บ้าน แล้วเห็นนิมิตเป็นตัวหนังสือคล้ายๆ ภาษาบาลี แต่ไม่เชิง จึงจดไว้แล้วเที่ยวหา ครูบาอาจารย์ ขอให้ท่านแปลให้ ไปหาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านก็บอกว่า ภาษาในนิมิตนั้นเป็นภาษาพระอรหันต์ ต้องเป็นพระอรหันต์จึงจะรู้จักความหมาย จากนั้นท่านก็อุตริแปลให้ แล้วสั่งไว้ว่า ถ้าโยมมีนิมิตอย่างนี้อีก

ให้นำไปถวายท่านแล้วท่านจะแปลให้อีก โยมคนนั้นยังไม่แน่ใจ จึงมาหาท่านพ่อแล้วเล่าพฤติกรรมของอาจารย์องค์ นั้นให้ฟัง ท่านพ่อก็บอกว่า *"อะไร ภาษาของพระอรหันต์ จิตของท่านพ้นจากสมมติแล้ว ท่านจะมีภาษาอะไรกันที่ไหน"ฯ*

● *"คนเราส่วนมาก ของจริงไม่ชอบ ชอบแต่ของปลอม"ฯ*

● บางครั้งมีลูกศิษย์นั่งภาวนาแล้วเกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาแล้วคิดหลงตัวเองว่าเป็นผู้วิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ท่านพ่อไม่ได้ว่าอะไร จึงมีลูกศิษย์อีกคนหนึ่ง ถามท่านว่า ทำไมท่านไม่ได้ว่าเขาเลย เมื่อการปฏิบัติของเขานอกลู่นอกทางเช่นนี้ ท่านบอกว่า *"การที่จะว่าคนนั้น ต้องดูสภาวะจิตเขาก่อน ถ้าจิตเขาโตเป็นผู้ใหญ่ก็ว่าเขาได้ ถ้าจิตเขายังเป็นเด็กอยู่ก็ปล่อยให้เขาเล่นไปก่อนเหมือนเด็กได้ของเล่น ถ้าเกิดไปค้านเขา เขาอาจจะท้อถอยแล้วไม่อยากปฏิบัติ เมื่อจิตเขาโตขึ้นแล้ว เขาจะต้องรู้ของเขาว่าอะไรควร อะไรไม่ควร"ฯ*

● *"อดีตไม่ให้เอา อนาคตไม่ให้เอา เอาแต่ปัจจุบันอย่างเดียวก็พอ ขนาดเอา ท่านไม่ให้ยึด แล้วสิ่งที่ไม่ให้เอา จะยึดได้ที่ไหน"ฯ*

● *"ขนาดนิมิตของเราเอง ท่านไม่ให้เชื่อแล้วเรื่องอะไรจะต้องไปเชื่อนิมิตของคนอื่นเขา"ฯ*

● *"นิมิตทั้งหลาย ถ้าเราไม่รู้จักวาง เราจะไม่มีทางพ้น"ฯ*

● ศิษย์คนหนึ่งเคยถามท่านพ่อว่า *"สิ่งที่เกิดรู้เกิดเห็นในระหว่างนั่งภาวนา เราจะรู้อย่างไรว่าจริงหรือไม่จริง"* ท่านก็ตอบว่า *"ถึงจะจริง มันก็แค่จริงในสมมติ เราต้องทำใจของเราให้เหนือ*

ทั้งจริงและไม่จริง"ฯ

● *"จุดประสงค์ของการปฏิบัติก็คือ ทำใจให้บริสุทธิ์ เรื่องนอกจากนั้นเป็นแค่เรื่องเล่น"ฯ*

รู้

"ท่านอาจารย์มั่นเคยสอนว่า ขนาดเด็กแรกเกิดยังมีตัวรู้ ตอนนั้นผมก็ยังไม่เชื่อ เด็กแรกเกิดมันจะรู้อะไร ผมคิดอยู่อย่างนี้ แต่ท่านบอกว่า **ที่มันร้องนั่นแหละ ถ้ามันไม่รู้ว่ามันทุกข์ มันจะร้องยังไงกัน"ฯ**

● *"จะรู้จะเห็นอะไรก็ให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้เป็นไปตามเขา จิตดั่งเดิมของเรามันไม่มีอะไร มันรู้อยู่ทุกอย่างแล้ว แต่พอมีสิ่งต่างๆ มาสัมผัสทั้งภายนอกภายใน ก็ทำให้เราเผลอสติปล่อยตัวรู้ ลืมตัวรู้ที่มีอยู่ดั้งเดิมเสีย ไปรับสิ่งที่เอามาทีหลัง แล้วก็ทำไปตามเขา คือเป็นสุขเป็นทุกข์ อะไรต่างๆ ที่เราเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่า เราไปรับเอาสิ่งสมมติต่างๆ เข้ามายึดมั่นถือมั่น ถ้าเราจะไม่ให้เป็นไปตามสิ่งต่างๆ เราก็ต้องรักษาตัวรู้ดั่งเดิมของเราไว้ให้ตลอด ตัวสติต้องมีไว้มากๆ "ฯ*

● ลูกศิษย์คนหนึ่งรู้สึกน้อยใจตัวเองเป็นกำลัง จึงเข้าไปปรึกษากับท่านพ่อเรื่องนี้ ท่านก็บอกว่า *"ที่จริงมันไม่มีอะไรที่จะต้องน้อยใจ เราเองไปเอนเอียงตาม อารมณ์ที่มากระทบเท่านั้น ให้พิจารณามากๆ แล้วจะรู้ว่า จิตของเราอยู่ของเรา ส่วนหนึ่งสิ่งพวกนี้ก็ผ่านเข้ามาแล้วก็ไป เราจะเป็นไปตามเขาทำไม ให้เราประคองจิตอยู่แค่รู้เท่านั้นว่า มันมาเดี๋ยวมันก็ไป แล้วเราจะตามมันทำไม"ฯ*

● *"มันมีอะไรเป็นของเราบ้าง ตายไปก็เอาอะไรไปติดตัวไม่ได้*

แล้วจะอยากมันทำไม ไม่ต้องอยากอะไรทั้งนั้น ทำจิตให้สงบให้เป็นหนึ่ง ไม่ต้องไปสนใจในความมี ความเป็นตัวของตัวเองหรือผู้อื่น ให้สักแต่ว่ารู้อย่างเดียวก็พอ"ฯ

● *"มีอะไรมากระทบ ก็ให้มันอยู่แค่* ***"รู้"*** *อย่าให้มันเข้ามาถึงใจ"ฯ*

● *"ให้รักษาตัวรู้ของเราให้เหนียวแน่นมั่นคงอย่างเดียวก็ไม่มีอะไรจะมาครอบงำเราได้"ฯ*

● *"ให้อยู่กับรู้ตลอดเวลา เว้นเวลาหลับ ตื่นเช้าขึ้นมาก็อยู่กับรู้ อีกหน่อยปัญญาแท้จะปรากฏ"ฯ*

● มีโยมคนหนึ่งปฏิบัติธรรมกับท่านพ่อ เกิดมีความรู้สึกว่าตัวเองแบ่งเป็นสองคน คือคนหนึ่งเป็นผู้ทำ อีกคนหนึ่งเป็นผู้ดูเวลานั่งสมาธิหรือไม่นั่งก็เป็นอยู่อย่างนี้ จนไม่อยากนั่งสมาธิ เพราะรู้สึกว่านั่งกับไม่นั่งก็มีค่าเท่ากัน ไปกราบเรียนท่านพ่อ ท่านก็บอกว่า *"ไม่ต้องนั่งก็ได้ ทำอย่างนี้ให้ได้ตลอดเวลา การนั่งหลับตานั้นยังเป็นการลูบคลำอยู่ ให้ดูไปเรื่อยๆ เมื่อกายกับจิตมันแยกออกจากกันแล้ว กายก็ไม่สามารถทับจิต ถ้ากายทับจิต จิตก็จะเป็นไปกับกาย"ฯ*

● *"รู้ที่ถูก ต้องควบคู่ไปกับลมหายใจ"ฯ*

● *"รู้ คือ รู้เท่าทันกิเลส เห็นกิเลส ไม่ทำไปตามกิเลส"ฯ*

● *"ไม่มีอดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบัน ไม่มีหญิงมีชาย ไม่มีเครื่องหมายอะไรทั้งสิ้น มันไม่มีอะไรเลยแม้แต่ตัวตน มีก็สักแต่ว่าสมมติทั้งนั้น"ฯ*

- *“เมื่อรู้แล้ว ก็ให้อยู่เหนือรู้”ฯ*
- *“เราอยู่บนที่สูงแล้ว ก็สามารถมองเห็นอะไรๆ ได้หมด”ฯ*

พิจารณา

"ธรรม เราอ่านมามากแล้ว ฟังมามากแล้ว เราก็ว่าเราเข้าใจ แต่มันถึงใจหรือยัง"ฯ

● *"ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันเกิดกับเรา มันต้องมีเหตุปัจจัย เมื่อเราพิจารณาให้แยบคายจนรู้เหตุของมันแล้ว เราก็สามารถที่จะดับมันได้"ฯ*

● *"คนเรามีสองประเภท คือชอบคิด กับไม่ชอบคิด คนไม่ชอบคิดเวลาฝึกสมาธิต้องบังคับให้พิจารณา ถ้าไม่บังคับใจจะติดสมาธิอยู่นั่น เป็นสมาธิหัวต่อไม่ยอมไปไหน ส่วนคนชอบคิด กว่าใจจะเป็นสมาธิได้ ก็ต้องบังคับให้สงบมากหน่อย แต่พอเป็นแล้ว เรื่องการพิจารณานั้นไม่ต้องบังคับ มีอะไรมากระทบ ใจจะพิจารณาทันที"ฯ*

● *"การที่ปัญญาจะเกิดนั้น ต้องเป็นเรื่องอุบายของใครของมัน จะเอามาใช้แทนกันไม่ได้"ฯ*

● *"เมื่อปัญญาเกิดแล้ว ไม่ต้องไปจดจำเอาไว้ ถ้าเป็นปัญญาแท้มันจะเกิดกับเรา ถ้าไปจำเอาไว้ มันก็กลายเป็นสัญญาเสียแล้วกั้นปัญญาใหม่ไม่ให้เกิด"ฯ*

● ชาวพุทธทางสิงคโปร์ที่กำลังฝึกจิตใหม่ๆ เคยเขียนจดหมายถึงท่านพ่อ อธิบายวิธีการปฏิบัติของเขาที่ได้คัดจากหนังสือธรรมะเพื่อใช้ในชีวิตประจำวันว่า เขาจะสังเกตอะไร ก็พยายามพิจารณาเป็น อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตาไปหมด ท่านพ่อ จึงสั่งให้เขียนจดหมาย

ตอบเขา มีใจความว่า *"สิ่งทั้งหลายเขาเคยว่าเขาเองเป็นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา หรือเปล่า เขาเองก็ไม่ได้ว่า ฉะนั้นอย่าไปโทษเขา ใครไปว่าเขา ให้ดูตัวนั้นดีกว่า เพราะโทษอยู่ที่ตัวนั้น"ฯ*

● *"ถึงความเห็นของเราจะถูก แต่ถ้าเรายึดเข้าไว้มันก็ผิด"ฯ*

● *"ปัญญาที่จะละกิเลสได้นั้นเป็นปัญญาส่วนพิเศษ ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ต้องมีสมาธิเป็นบาทเป็นฐาน จึงจะละเขาได้"ฯ*

● *"กิเลสมันทรมานเรามามากแล้ว เราต้องหัดทรมานมันบ้าง ต้องระวังตัวของเราให้ดี"ฯ*

● *"พวกแขกเขาบูชาศิวลึงค์ เราเห็นว่าเขาแปลก แต่ที่จริงคนทั้งโลกเขาก็บูชาอยู่ คือบูชากาม เป็นแต่พวกแขกเขาทำอย่างเปิดเผย กามนี้เป็นพระเจ้าสร้างโลก คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกก็เพราะเราบูชาศิวลึงค์อยู่ในใจ"ฯ*

● *"ไม่ต้องกลัวหรอกการตาย ให้กลัวการเกิดดีกว่า"ฯ*

● วันหนึ่งลูกศิษย์คนหนึ่งภาวนาอยู่ที่บ้าน เกิดความคิดที่อยากจะด่าท่านพ่อ จะห้ามความคิดนี้ไม่ให้ปรากฏอยู่ในใจก็ไม่ได้ผล จึงรู้สึกละอายมาก วันหลังจึงมาขอขมากับท่าน ท่านก็บอกว่า *"ใจเราคิดดียังคิดได้ คิดไม่ดีทำไมจะคิดไม่ได้ มีอะไรก็ดูมันไป แต่ถ้ามันไม่ดี อย่าไปตามทันก็แล้วกัน"ฯ*

● ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งกราบเรียนท่านพ่อ เรื่องการคิดดี-คิดไม่ดี ว่า เวลาคิดดี เขาไม่สนใจ แต่เวลาคิดไม่ดีเขาไปห้ามความคิด ท่านก็บอกว่า *"ให้ดูเขาไป ดูว่าใคร เป็นผู้คิดดี-คิดไม่ดี คิดดี-คิดไม่ดีเขาก็ดับไปเอง เพราะเป็นไตรลักษณ์"ฯ*

● *"ใจจะคิดปรุงอะไรก็ปรุงได้ แต่อย่าหลง"ฯ*

● *"กิเลสก็เหมือนจอกแหน เราต้องคอยหมั่นปัดออก เพื่อที่น้ำจะได้ใส ถ้าไม่คอยปัดออก จอกแหนจะไหลมาปิด ทำให้ไม่เห็นน้ำใส...แต่ก็ยังดีที่ยังรู้ว่า ใต้จอกแหนนั้นเป็นน้ำใส"ฯ*

● ลูกศิษย์คนหนึ่งมาบ่นให้ท่านพ่อฟังว่า ตัวเองปฏิบัติมาตั้งนานยังตัดกิเลสไม่ได้สักตัว ท่านพ่อหัวเราะบอกว่า *"ไม่ต้องไปตัดเขาหรอกกิเลส ไปตัดเขาได้หรือ เพราะกิเลสอยู่ในโลกนี้มาก่อน เรามาหาเขาเองต่างหาก ไม่ว่าเราจะมาหรือไม่มา เขาก็อยู่ของเขาเช่นนั้น และใครเป็นคนเรียกเขาว่ากิเลส เขาเคยบอกหรือว่าเขาชื่ออะไร เขาก็อยู่ของเขา ให้พิจารณารู้จักกับเขา มองทั้งดีทั้งชั่วของเขา"ฯ*

● วันหนึ่งท่านพ่ออธิบายให้ศิษย์คนหนึ่งฟังถึงวิธีพิจารณาดูการเกิด-ดับของกิเลส พอดีศิษย์คนนั้นเป็นคนแก่หนังสือธรรมะ จึงเสนอความเห็นว่า *"เมื่อพิจารณาเช่นนี้แล้ว น่าจะตัดรากถอนโคนมันเสียเลย"* ท่านพ่อก็ตอบว่า *"มัวแต่ตัดรากถอนโคน ระวังลูกมันหล่นมางอกอีก"ฯ*

● มีคนหนึ่งมากราบเรียนท่านพ่อว่า ได้ภาวนาถึงขั้นที่ว่าพบเห็นอะไรหรือเจอเหตุการณ์อย่างไร ก็รู้สึกเฉยไปหมด ท่านพ่อจึงเตือนเขาว่า *"คนเราอุเบกขาได้ ตราบใดที่ยังไม่เจอของถูกใจ มันก็เฉยได้"ฯ*

● *"คนทั้งหลายเขาก็อยู่กับทุกข์ๆ ๆ ทั้งนั้น แต่ไม่รู้จักทุกข์ จึงพ้นจากทุกข์ไม่ได้"ฯ*

● *"ผู้รู้แล้วจะไม่ทุกข์ ผู้ไม่รู้เท่านั้นที่ทุกข์ ทุกข์มันก็มีอยู่กับทุกคน ไม่มีใครไม่มีหรอก ตราบใดที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ ทุกข์ก็ต้องมี แต่ถ้ารู้แล้วเราจะอยู่อย่างสบาย"ฯ*

● *"เวลาไม่สบายนะเป็นของดี ให้พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เอาแต่นอน นอนก็นอนทำสมาธิ พิจารณาอาการเวทนาที่เกิดขึ้นให้ได้ อย่าให้จิตเป็นไปตามเวทนาที่เกิด"ฯ*

● *"เราจะเอาอำนาจจิตเราไปเพ่งต่อสู้กับเวทนาก็ได้ แต่มันเปลืองแรง ต้องเอาปัญญามาใช้พิจารณาให้เห็นว่า มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ผู้รู้ก็อย่างหนึ่ง เวทนาก็อีกอย่างหนึ่ง เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วมันจะเบา"ฯ*

● *"ทุกข์ พระองค์ไม่ได้สอนให้แก้ แต่สอนให้กำหนดรู้"ฯ*

● *"การเจ็บการป่วยเป็นอุปสรรคต่อการภาวนาก็จริงอยู่ แต่ถ้าเราฉลาดใช้ความเจ็บป่วยเป็นครู เราก็จะเกิดปัญญาว่าร่างกายเป็นรังของโรค ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของของเรา เราก็ถอนอุปาทานที่เคยหวงตัวเองได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของเราเลย เพียงแต่อาศัยสร้างกรรมดี ใช้กรรมชั่วตามสติปัญญาความสามารถของเรา"ฯ*

● *"เวลากำหนดทุกข์ก็ต้องเอาให้ละเอียด ต้องเอาถึงขนาดแค่ลืมตาปั๊บ รูปมากระทบก็รู้ว่าทุกข์แล้ว"ฯ*

● ท่านพ่อเคยสอนลูกศิษย์ที่มีโรคประจำตัว ว่า *"ต้องมีสติหมั่นพิจารณาร่างกายจนเห็นเป็นกระดูกจนร่วงลงไปกอง แล้วเผาให้เกลี้ยงไปเลย ถามตัวเองซิมีตัวตนไหม อะไรทำให้ทุกข์ ทำให้*

เจ็บปวด มีตัวเราไหม ดูให้ถึงแก่นแท้ของธรรม พิจารณาไปจนไม่มีอะไรของเราสักอย่าง จิตเห็นจิตตามเป็นจริง เขาก็วางของเขาเอง"ฯ

- *"ที่เราเป็นทุกข์อยู่ ก็เพราะเรายังมี **"เรา"** อยู่"ฯ*
- *"สักวันหนึ่ง ความตายจะมาถึงเรา มาบีบบังคับให้เราปล่อยทุกสิ่งทุกอย่าง ฉะนั้นเราต้องหัดปล่อยวางล่วงหน้าให้มันเคย ไม่อย่างนั้น พอถึงเวลาไปจะลำบากนะ จะบอกให้"ฯ*
- *"เวลาตายอย่าไปติดอาการตอนตาย"ฯ*
- *"ยกจิตให้เหนืออารมณ์"ฯ*
- *"อะไรจะตายก็ให้มันตาย แต่อย่าให้ใจเราตาย"ฯ*

พ้น

"การปฏิบัติเปรียบเหมือนทวนกระแสน้ำ จะทวนไปถึงไหนก็ไปถึงต้นน้ำซิ นั่นแหละคือเหตุ ส่วนผลที่ได้รับก็คือ ปล่อยตัวได้อย่างสบาย"ฯ

● *"การปฏิบัติที่เป็นขั้นนั้นขั้นนี้ แท้ที่จริงเวลาถึงขั้นนั้นๆ เขาไม่ได้บอกว่า เขาเป็นอะไร เราเองไปสมมติเขาต่างหาก ตราบใดที่เรายังติดสมมติเหล่านี้ เรายังไปไม่รอด"ฯ*

● *"จะสอนคนก็ต้องสอนไปตามจริตนิสัยเขา แต่สุดท้ายก็รวมลงที่จุดเดียวกัน คือให้วาง"ฯ*

● *"นิพพานนั้นเป็นเรื่องละเอียด ต้องใช้ปัญญาเอามากๆ ไม่ใช่ของที่จะถึง ด้วยแรงอยาก ถ้าเป็นของที่จะถึงได้ด้วยแรงอยาก พวกเราคงจะตรัสรู้กันหมดแล้วทั้งโลก"ฯ*

● *"ที่เขาว่า นิพพานชั่วคราว นิพพานชั่วคราว มันจะชั่วคราวได้ที่ไหน ถ้าเป็นนิพพานก็ต้องเที่ยง ถ้ามันชั่วคราวมันก็ไม่ใช่นิพพาน"ฯ*

● *"นิพพานสูญหมายความว่า สูญจากกิเลส"ฯ*

● *"มันไม่มีใครเจ็บ มันไม่มีใครตาย นั่นแหละตรงนั้นแหละ มันมีอยู่แล้วทุกคน เหมือนเราคว่ำมืออยู่ เราก็หงายมือเสีย แต่ผู้มีปัญญาเท่านั้นที่จะทำได้ ถ้าโง่ก็ไม่เห็น ก็ไม่ได้ ไม่พ้นเกิดไม่พ้นตาย"ฯ*

● *"ใจที่วิมุติหลุดพ้นก็เหมือนไฟที่อยู่ในอากาศ เวลาดับไฟ*

มันไม่ได้สูญไปไหน มันยังแทรกแซงอยู่ในอากาศ เพียงแต่ไม่ติดเชื้อ มันจึงไม่ปรากฏ

เมื่อใจดับจากกิเลส มันก็ยังอยู่ แตเวลาเชื้อมาใหม่ มันก็ไม่ติดอีก ตัวของมันเองก็ไม่ติด นั่นแหละทานเรียกวา พ้น"ฯ

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
แบบที่ ๑ และแบบที่ ๒
ของท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดอโศการาม

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแบบที่ ๑

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนาว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้น ให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัยแล้วเปล่งวาจา ดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่า พระไตรสรณคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้น ให้อธิษฐานใจถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าองค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดาน กับพระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิต ของข้าพเจ้านี่แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนาวิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทานรวมลงในที่แห่งเดียวกันอีก ว่า

๑. อิมานิ ปัญจะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า

๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, กาเมฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสาฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณาฯ ไม่ฆ่าสัตว์, อทินนาฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยาฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง, มุสาฯ ไม่พูดเท็จ, สุราฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลาฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ, อุจจาฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสะ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณาฯ อทินนาฯ อพรหมจริยาฯ มุสาฯ สุราฯ วิกาลโภฯ นัจจคีฯ มาลาฯ อุจจาฯ ชาตรูฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอยด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อนดังนี้

เมตตา คือ จิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณาเอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเปกฺขา คือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อย่าให้ฟั่นเฟือน ประนมมือไหว้ แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วว่าซ้ำอีกว่า พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้าบริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้ง แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ

หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า ลมออก ให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบาย ทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ให้ทำใจสบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้น เสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลง เสาก็ไม่ลงตาม

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในขั้นนี้แล้วให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ, นานาธาตุวิชชา วิชชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ

ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผาก

อันเป็น **ฐานที่ ๒** ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นภูเขากระนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๓** คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งแล้วจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผากกับกลางกระหม่อมอยู่เช่นนี้สัก ๑ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่กลางกระหม่อมตามเข้าไปใน **ฐานที่ ๔** อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงไปเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้ว บางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอ เป็นหมอกสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเอง ถึงอย่างนั้นก็อย่าให้มีความหวั่นไหวไปตามนิมิตที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะให้เป็นเช่นนั้น **ก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปในทันที**

เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิต แต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อจับนิมิต

ได้แล้วให้ขยายนิมิตนั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลมบริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ ย่อมเป็นเครื่องฟอกโลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทาหรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้

เมื่อทำได้เท่าศีรษะของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ใน **ฐานที่ ๕** คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจาย ลมกระจายแสงสว่างไปทั่วทุกขุมขนจนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไปในทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมีนิมิตอะไรผ่านมาในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำจิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะเอิบอิ่ม นิ่มนวล วิเวกสงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชชาความรู้แล้วให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลม คือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชชาความรู้ต่าง ๆ ก็ให้ทำจิตนิ่ง วางอารมณ์ทั้งหมด ให้เหลืออยู่แต่ความ

สว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชชาความรู้ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกขึ้นในใจครั้งหนึ่งหรือสองครั้ง ก็จะเกิดความรู้หรือนิมิตเป็นภาพปรากฏขึ้นทันทีเรียกว่า มโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชชาตอนนี้เป็นวิชชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น

วิชชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วย**โลกีย์**อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วย**โลกุตระ**อย่างหนึ่ง วิชชาโลกีย์ คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นนี้อย่างหนึ่ง วิชชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวรฉะนั้น เมื่อต้องการโลกุตระต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นไปธรรมดา แล้วอย่ายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของของตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของของตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ **ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือสมุทัย**

ฉะนั้น จิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชชา วิชชานั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิต ไม่สมมุติจิตของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ **ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใด ก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น** เมื่อรู้ได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า

ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดอันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคล ว่างเปล่า

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั่นแล คือ **สันติธรรม** ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ **รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้** นั่นแหละคือ ธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัวฉะนั้น

จึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จะได้ผล ๒ ประการดังกล่าวมา คือ **โลกิยผล**ที่จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่านและคนอื่น ๆ ทั่วไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้**โลกุตรผล**อันเป็นประโยชน์อนามัยในด้านจิตใจของท่านมีความสุขความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้า ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัทผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการปฏิบัติตามแนวความคิดดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่านตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแบบที่ ๒
มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. ให้ภาวนา พุท ลมเข้ายาวๆ โธ ลมออกยาวๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่น เข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่นสูดลมเข้าไปที่ท้ายทอย ปล่อยลงไปไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชาย ให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้า แล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอยผ่านไหล่ทั้งสองถึงข้อศอก ข้อมือ ทะลุถึงปลายนิ้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนัก แล้วก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไปจนถึงลำไส้ กระจายลมสบายเหล่านี้ให้

ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลมทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบ คือ

๑) เข้ายาวออกยาว

๒) เข้าสั้นออกสั้น

๓) เข้าสั้นออกยาว

๔) เข้ายาวออกสั้น

แบบใดที่เป็นแบบสบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัวให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไป และห้ามสะกดจิตสะกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒. กลางศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวางให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้

ในส่วนอื่น ๆ ทั่วไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลมมีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ

๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชชา วิมุติ วิสุทธิ์ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปาฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปาฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเราได้ตัดถนนเส้นใหญ่ ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือ ส่วนปลีกย่อยของอานาปาฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเองโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้าน

หรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่นนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่นจำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวให้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้าไปให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จนไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในทางกาย ให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ๆ ส่ายไปส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได้

สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า "แขก" ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิตและลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา เขาอาจจะนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น ได้แก่ การเจริญ**ปฏิภาคนิมิต** คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญ

ในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชชา เช่น **ตาทิพย์** เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา **หูทิพย์** ฟังเสียงไกลได้ **จมูกทิพย์** ดมกลิ่นไกลได้ **ลิ้นทิพย์** ดื่มรสของธาตุต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไร อาจทราบได้อาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญาย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของเราได้เป็นอย่างดี

นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าเพิ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าเพิ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลาง ทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดลออเสียก่อนว่าเป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี **ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเรา ฉลาดหรือโง่** รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิต

ของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว

ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รู้ใน**อริยสัจธรรม** นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ของร่างกายได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยาลมอานาปาฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ลมที่บริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรคเส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้นย่อมเกิดกำลัง สามารถที่จะระงับเวทนาในเวลาที่นั่งสมาธิให้ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลัง ใจก็มีกำลัง เรียกว่า “สมาธิพลัง”

เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดปัญญา **สามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน** ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้ คือ ลมหายใจเข้าออกเป็น**ทุกขสัจ** ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลมเป็น**สมุทัยสัจ** ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็น**สัมมาทิฐิ** องค์**อริยมรรค** คือ มีความเห็น

ถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบาย ก็รู้และรู้จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่า แบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบาย นี้เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบจิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบชื่อว่า **สัมมาวาจา** วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่า **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ รู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิตหายใจเข้าไปอิ่มกาย อิ่มจิต นี้เรียกว่า **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัวก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่า **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกาย เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า **สัมมาสติ** ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็นอัปปนาฌาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณ

ขึ้นในที่นั้น เรียกว่า **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจไว้ชอบ

นึกถึงลมเรียกว่า วิตก กระจายลมขยายลมเรียกว่า วิจาร ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิตเรียกว่า ปีติกายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิเบื้องต้นในองค์อริยมรรค **มรรคสัจ**ทั้งหมดที่กล่าวมา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต และไม่ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริง นี้เรียกว่า **นิโรจสัจ**

ถ้าจะย่นอริยสัจ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือลมหายใจเข้าเป็น **ทุกขสัจ** ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออกเป็น **สมุทัยสัจ** หรืออวิชชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่า **นิโรธสัจ** ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่า **มรรคสัจ** เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปาฯ เป็นผู้มีวิชชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้อย่างชัดเจน ย่อมถึง **วิมุติ** วิมุตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือ มรรคและนิโรธ

ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้มี**วิชชาวิมุติ** คือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลายและท่ามกลางวางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ เหล่านี้เป็น กามุปาทาน ติดวิชชาความรู้ของตัวเป็น ทิฏฐุปาทาน ไม่รู้จักตัวรู้คือ พุทธะ เป็น สีลพัตตุปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำมิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มิใช่ แต่พระองค์มิได้ติดสุขติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มิใช่ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยพิธีการต่างๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาดในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่า พระองค์ก็มิใช่มิได้ยึดถือ คือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง

ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้นพระองค์ก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวาง **เป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา** แม้พระองค์

ทรงวางแล้วก็ยังมีใช้อยู่ พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิและปัญญา อยู่ทุกประการจนวันเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะจิตที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน

เพราะฉะนั้นะพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธศีล สมาธิ ปัญญากันเสีย คนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพัตตฯ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความบ้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์เหมือนเพชรพลอยที่เจียระไนแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั้นแล จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญาที่แท้เกิดขึ้นเฉพาะตัว ที่เรียกว่าเป็น**ปัจจัตตัง** เป็นได้เฉพาะตัวรู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญา ไปถือเอาปัญญาไม่แท้ที่เจือปนไปด้วยสัญญามาทับของแท้เสีย คล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเป็นธรรมลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเงาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตกซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่า

เงานั้นมันมาจากเรื่องอะไร ฉันใด บุคคลผู้ใดได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญาอารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น โดยปราศจากความรู้สึกตนเองแล้ว ก็จะได้รับความทุกข์โศกในคราวประสบกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง

ฉะนั้น ส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติในทางพระพุทธศาสนา **ย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ** เหมือนแสงเพชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนกระจกเงานั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพชร แสงพลอยที่เจียระไนแล้ว ย่อมมีแสงได้ทั่วไป ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่า **ปัญญารัตนัง** เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสูงสุด คือ พระนิพพาน ไม่เจ็บไม่ตาย ไม่สาบ ไม่สูญ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรม เรียกว่า **อมตธรรม**

โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตากันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ อนิจฺจํ ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ได้ทำ ได้รู้ จนปรากฏเห็นเป็นของเที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ ทุกฺขํ พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ อนตฺตา

ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้น พระองค์ก็ได้ทำอนัตตาให้เป็นอัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี้เป็นหมวดหนึ่ง เป็นสังขารโลก ส่วน นิจฺจํ สุขํ อตฺตา นี้เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ในอัตตาและอนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมด

นี้เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำ ต้องการแต่ความละความพ้นกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละความพ้นโดยสมบูรณ์แล้ว พวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบกิเลสอย่างหยาบ ที่เป็นวิติกมโทษที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ออกเสียได้ สมาธิปราบกิเลสอย่างกลาง มีกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียด มี อวิชชา

ตัณหา อุปาทาน เป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลมสามารถจะอธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีลแค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออกนี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา กระมังจึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือก ๆ สมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือน เคลือบเอา เสมอเหมือนกับตัวบานกระจกที่ทาด้วยปรอท ฉะนั้น จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ตกอยู่ในลักษณะ**มีดที่คมนอกฝัก** คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิด แต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่าคมนอกฝัก **ฟักไข่นอกรัง** คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ **ปักหลักกองทราย** คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่งย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดี เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้.

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํเส ตมตฺตนา

จงเตือนตนฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปาฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาฯ ให้เป็นองค์ฌาน ขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

ฌาน

ฌาน แปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น กระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. **วิตก** ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. **เอกัคคตา** ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจอย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญาอารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียว จนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งนิ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. **วิจาร** คือ ให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว

คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกัคคตา วิจาร สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ดังกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้นอันเป็นองค์ที่ ๔ คือ **ปีติ** ความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้นดูดดื่ม ปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. **สุข** ความสบายกาย เกิดจากการสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบาย ใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริงอยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้นจึงเป็นเหตุให้ละวางวิตกวิจารอันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มีองค์สาม คือ

๑. **ปีติ**

๒. **สุข**

๓. **เอกัคคตา** (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้า นิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกายสุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิม เพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลัง แล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกัคคตารมณ์ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้จนละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติและสุขแล้วจะเข้าถึงตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. ตติยฌาน มีองค์สอง คือ

๑. **สุข**

๒. **เอกัคคตา**

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัด เป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกขเวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีสัญญาอารมณ์ อดีตอนาคต มาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรนปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี สติก็คุมอยู่กับเอกัคคตาอันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไป จิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนา คือ สุข ก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรก เป็นเหตุให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกัคคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์สอง คือ

๑. **อุเบกขา**

๒. **เอกัคคตา** (สติ)

อุเบกขากับเอกัคคตาในฌาน ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบ ไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉย หมดอารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและเสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัวเปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพที่ฉายออกมาให้แลเห็นและรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชชาความรู้ขึ้นในดวงจิตรู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาลนั่นแหละ เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกัน สามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือ ไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่ม เป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบังย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น

จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีตีแผ่ไปทั่ว ลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่ม ดวงจิตก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมดคือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนา จิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้นย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่ามหาสติปัฏฐาน เพราะธรรม ๔ ประกายไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุ สามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่าเอกายนมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้าเป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี

แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้า อำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คือธาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้น ดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่เรียกว่า **สังขารธรรม** ทั้งปวงได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดึงดูดเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นจำนวนมาก ฉันใด ใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกว่า **วิปัสสนา**หรือ **วิชชาวิมุติ** เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรงกำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันใด สติของเรา

จดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกลย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์เรื่องอันใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี่แหละเรียกว่า **ญาณ** รู้ได้ในอดีตและอนาคตพร้อมด้วยปัจจุบัน จึงเป็นวิชชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปจฺจตฺตํ รู้ได้เฉพาะตน

ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชชาความรู้สูง สามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี

ฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชชา ๘ ประการขึ้นตัวของเราเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น คือ

๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูปเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษเกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

๑. รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

๒. รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้น เหมือนน้ำมันเบนซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อไฟเมื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดี ย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวก เช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราว บางสมัย

๔. ทิพพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดี ชั่ว หยาบ หรือละเอียด

๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิด ตายสูญ เพราะได้วิชชาข้อนี้)

๗. ทิพพจักขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้หรือไกลได้ (อนุ ปรมาณู)

๘. อาสวักขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้

วิชชา ๘ ประการนี้ ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น.

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิฌานโดยทางของอานาปาฯที่แสดงไว้นั้น เมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้ จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้นเทอญฯ

ผนวก

ข้อ ๓. ในวิธีอานาปานสติ แบบที่ ๒ นี้บางฉบับมีข้อความดังต่อไปนี้

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออกว่า มีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่นเข้ายาวออกยาวไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบาย เมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้วให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงส่วนสำคัญของร่างกาย คือปล่อยลมเข้าไปในขั้วปอด นึกให้ตลอดเข้าไปถึงท้องน้อยข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงขั้วตับและหัวใจข้างซ้ายทะลุลงไปถึงท้อง

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกตั้งแต่คอหอยปล่อยลงไปตามกระดูกสันหลังข้างในจนตลอด

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง นึกถึงคอหอยปล่อยลงไปกลางหน้าอก ทะลุลงไปถึงลิ้นปี่ถึงศูนย์ (สะดือ) กระจายไปในอากาศ

หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในเพดานถึงคอหอย ปล่อยลงไปตรงกลางอก ทะลุไปถึงลำไส้ (ทวารหนัก)

กระจายออกไปในอากาศ

เมื่อจบ ๕ วาระข้างในแล้ว ให้ปล่อยไปข้างนอกอีก

หายใจเข้าออกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปนึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปตามกระดูกสันหลังข้างนอกจนตลอด ตอนนี้ ถ้าเป็นผู้ชายให้ไปข้างขวาก่อน ทั้งแขนและขา

หายใจเข้าหนหนึ่งออกหนหนึ่ง ให้นึกถึงตะโพก ปล่อยลมแล่นไปตลอดปลายเท้าข้างขวา

หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงตะโพก ปล่อยลมให้แล่นไปตลอดถึงปลายเท้าข้างซ้าย

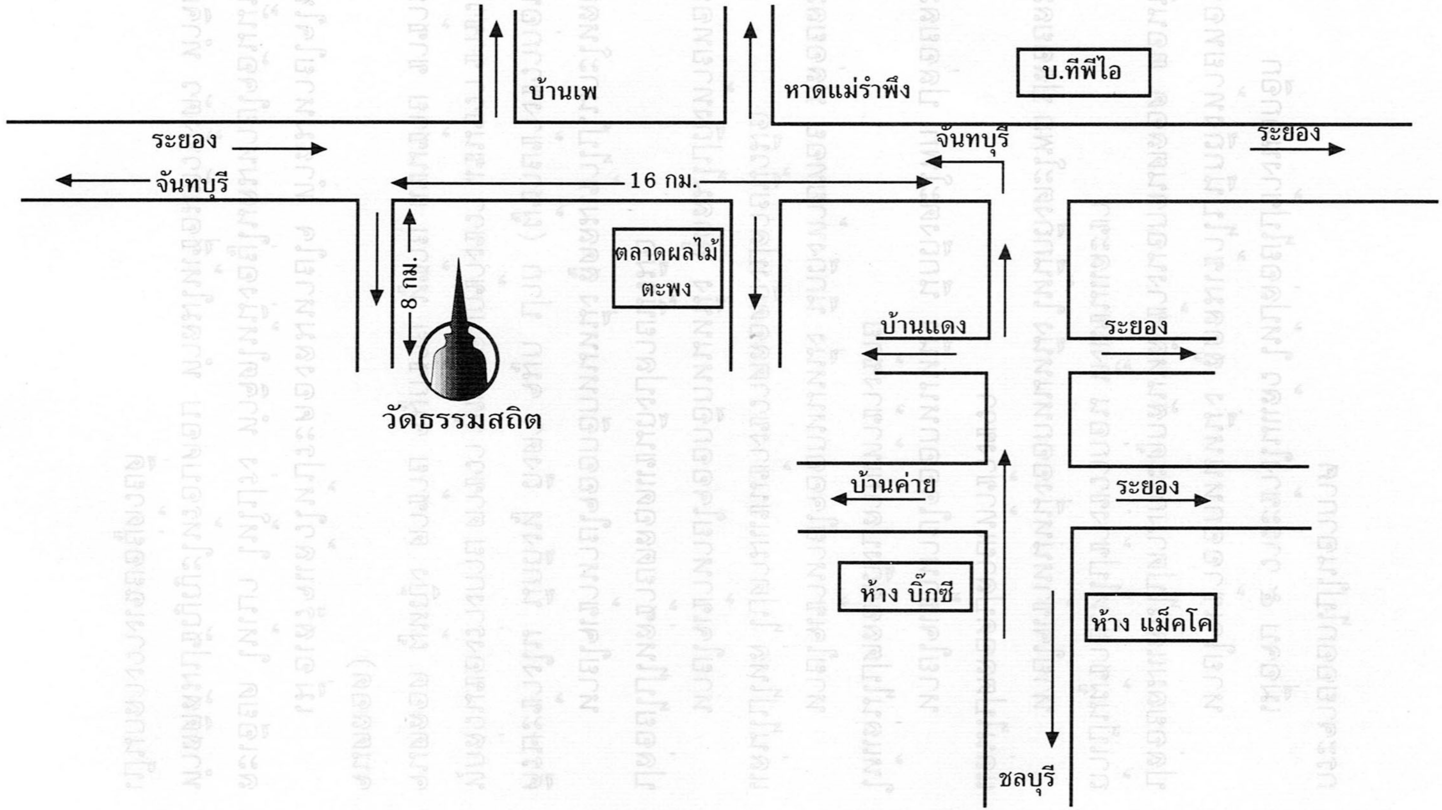
หายใจเข้าหายใจออกหนหนึ่ง นึกถึงท้ายทอย ปล่อยลมแล่นไปไหล่ ไปตามแขนข้างขวาตลอดถึงปลายนิ้วมือ

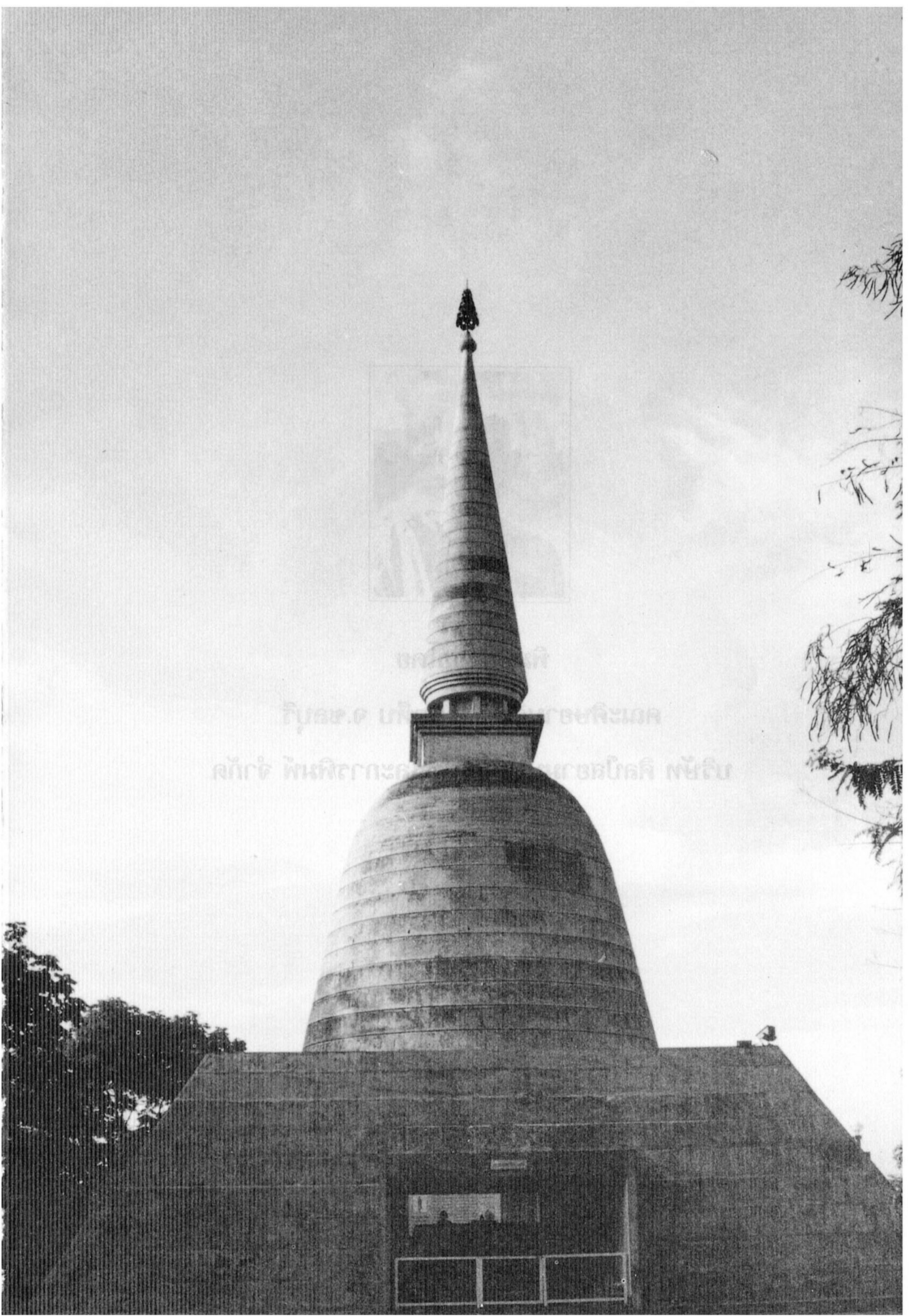
หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมไปถึงท้ายทอย ปล่อยไปไหล่ซ้ายตลอดแขนถึงปลายนิ้วมือ

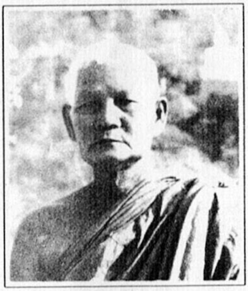
หายใจเข้าหายใจออกอีกหนหนึ่ง สูดลมเข้าไปในกะโหลกศีรษะข้างใน นึกถึงหู ถึงตา จมูก ปาก (ผู้ชายข้างขวาก่อนทุกส่วนของร่างกาย ตาขวา หูขวา จมูกข้างขวา แขนขวา ขาขวาจนตลอด ผู้หญิง ตาซ้าย จมูกซ้าย หูซ้าย แขนซ้าย ขาซ้ายจนตลอด)

เมื่อเสร็จแล้วให้ประคองลมหายใจ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้เบา ให้โปร่ง ทำจิตให้นิ่งอยู่ในลมหายใจอันนั้น ทำสติสัมปชัญญะให้รอบคอบ ทำลมให้เชื่อมทั่วทั้งตัว ทำจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยดี

เส้นทางไปวัดธรรมสถิต อ.เมืองระยอง จ.ระยอง







พิมพ์ถวายโดย

คณะศิษยานุศิษย์ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

พิมพ์ที่

บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด

49 หมู่ 1 ซอยเพชรเกษม 69 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ

แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160 โทร. 444-3351-9 โทรสาร 444-0078